วิมุตติมรรค

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิมุตติมรรค • พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิมุตติมรรค

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิมุตติมรรค

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๒๐ (สิงหาคม ๒๕๖๒)
จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย
มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก www.dhamma.com
ติดต่อมูลนิธิได้ที่ www.facebook.com/LPPramoteMediaFund
หรือ media@lptf.org หรือ โทรศัพท์ ๐-๒๐๑๒-๖๙๙๙

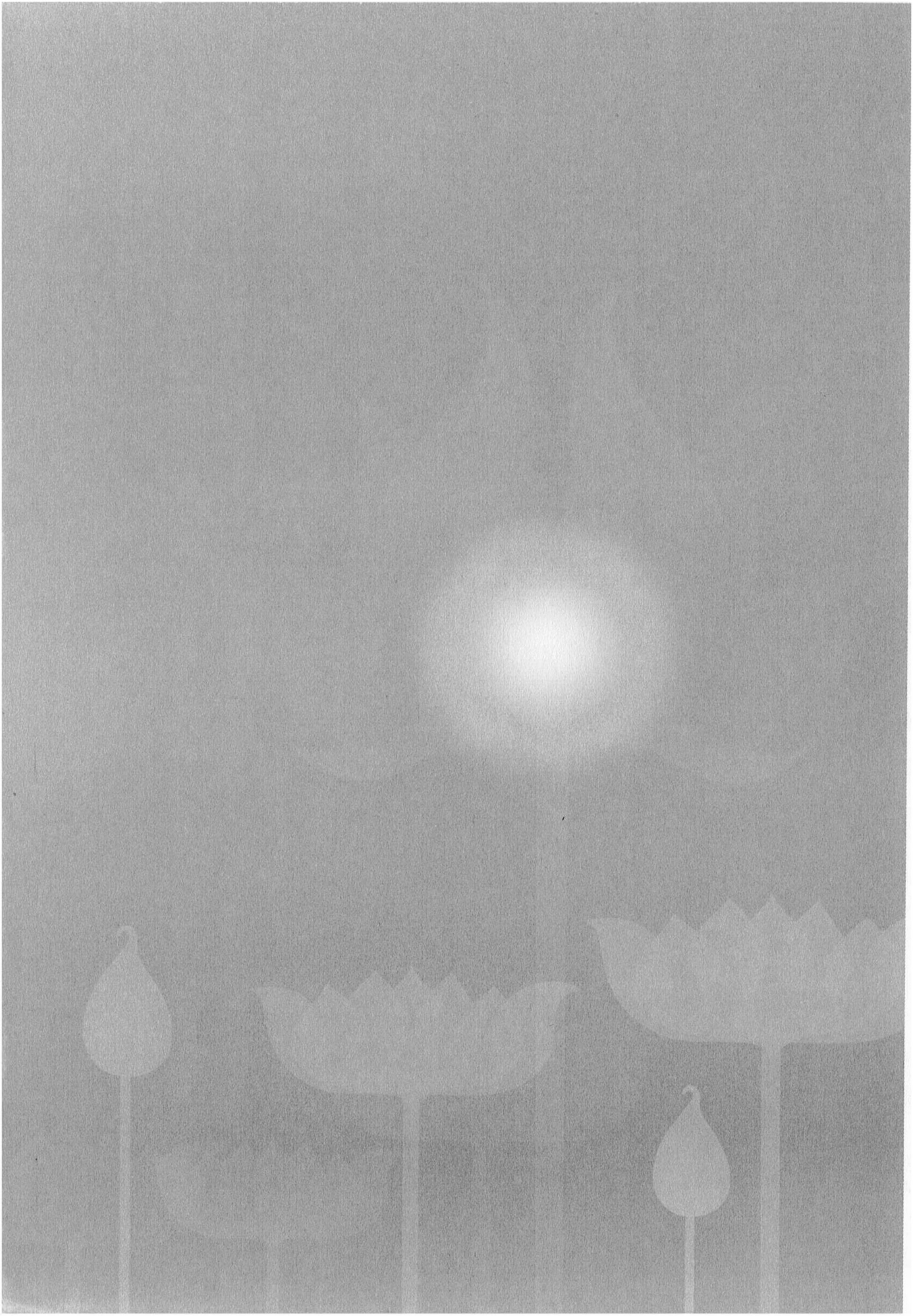
ออกแบบและเอื้อเฟื้อการเผยแพร่ธรรมโดย
สำนักพิมพ์ธรรมดา
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗, ๐๘-๐๕๗๘-๓๑๖๓
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ อีเมล palukthi@truemail.co.th

พิมพ์ที่: โรงพิมพ์พิมพ์ดี ๓๐/๒ หมู่ ๑ ถนนเจษฎาวิถี ตำบลโคกขาม
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๗๔๐๐๐



สารบัญ

วิมุตติมรรค



๑
คุยกันก่อน

บทความเรื่องนี้เขียนขึ้น เพื่อเล่าให้เพื่อนๆ ทราบถึงวิมุตติมรรคหรือเส้นทางแห่งความหลุดพ้น ซึ่งเรียบง่าย รื่นรมย์ และเป็นทางนำให้ประจักษ์ถึงนิพพานซึ่งอยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง เส้นทางสายนี้มีผู้พยายามแสวงหากันมามากมายแต่ไม่พบ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และพวกเราจะพบเส้นทางสายนี้ตามพระพุทธเจ้าได้โดยง่าย หากได้ศึกษาบทเรียน ๓ บทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ซึ่งเมื่อดำเนินตามเพียงไม่นาน เราจะรู้สึกได้ว่านิพพานอยู่ไม่ไกลเกินหวัง

แต่ก่อนที่จะกล่าวถึงวิมุตติมรรค ผู้เขียนขอเชิญชวนเพื่อนผู้สนใจธรรม ให้เปลี่ยนความรู้สึกของตนเองจากการเป็น "นักปฏิบัติ" ไปเป็น "นักศึกษา" เสียก่อน เพราะคำว่า "ปฏิบัติ" เป็นสิ่งที่หลอกหลอนพวกเราให้รู้สึกว่า เราจะต้องทำอะไรบางสิ่งบางอย่างที่เหนือธรรมดา เพื่อให้ได้มาซึ่งบางสิ่งบางอย่างที่เหนือธรรมดา ใน

ขณะที่คำว่า “ศึกษา” บอกให้เราทราบว่า สิ่งที่เราจะต้องทำคือการเรียนรู้ความจริง และสิ่งที่ได้มาก็คือองค์ความรู้ ทั้งนี้การเรียนรู้ความจริงในทางพระพุทธศาสนาก็คือการเรียนรู้ความจริงของสิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” อันได้แก่รูปนาม/กายใจนี่เอง สำหรับวิธีเรียนรู้ความจริงก็ได้แก่การเจริญไตรสิกขาหรือการเรียนรู้บทเรียน ๓ บท อันได้แก่ศีล จิต และปัญญา จนเกิดองค์ความรู้คือความรู้แจ้งอริยสัจจ์อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วยการ**รู้ทุกข์**คือรู้แจ่มแจ้งในความจริงของรูปนาม/กายใจ ว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวเรา เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้วก็เป็นอัน**ละสมุทัย**หรือตัณหาอันได้แก่ความอยากที่จะให้ “ตัวเรา” มีความสุขและพ้นทุกข์ แล้วประจักษ์**แจ้งนิโรธ**หรือนิพพานในฉับพลัน การรู้ทุกข์จนละสมุทัยและแจ้งนิโรธนี้แหละคือการ**เจริญมรรค**

พึงทราบไว้เลยว่า ผู้ใดเข้าใจอริยสัจจ์ ผู้นั้นจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

๒
ว่าด้วยบทเรียนทั้ง ๓

ความรู้แจ้งอริยสัจจ์หรือวิชชาหรือสัมมาทิฏฐิ ได้มาด้วยการศึกษาบทเรียนสำคัญ ๓ บทหรือไตรสิกขา ประกอบด้วยสีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา ซึ่งโดยทั่วไปมักจะพูดกันติดปากว่าเป็นการศึกษาเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา แต่ถ้าจะพูดให้ถูกก็น่าจะกล่าวว่าเป็นการศึกษาเรื่องศีล จิต และปัญญา

<u>**สีลสิกขา**</u> เป็นไปเพื่อให้**จิตอยู่ในสภาพเป็นปกติ** ไม่ถูก**กิเลสชั่วหยาบ**ครอบงำ พร้อมที่จะเรียนรู้จิตในขั้นต่อไป

<u>**จิตสิกขา**</u> เป็นไปเพื่อให้**จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญา**ในขั้นการเรียนรู้อริยสัจจ์ ซึ่งจิตจะต้องเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยความสามารถที่จะหยั่งรู้ความจริงของสภาวธรรม และเกิดขึ้นเองเพราะจิตรู้จักและจดจำสภาวธรรม (รูปนาม/กายใจ) ได้แม่นยำ จิตชนิดนี้

จะปราศจากนิวรณ์อันเป็น**กิเลสชั้นกลาง** มีความตั้งมั่น อ่อนเบา คล่องแคล่ว และซื่อตรงในการรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง

<u>ปัญญาสิกขา</u> เป็นไปเพื่อให้**จิตเกิดความรู้แจ้งในอริยสัจจ์** อันเป็นเครื่องละ**กิเลสชั้นละเอียด**คือสังโยชน์รวมทั้งอวิชชา ซึ่งจิตจะรู้แจ้งอริยสัจจ์ได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นกระบวนการเรียนรู้ความเป็นจริงของทุกข์หรือรูปนาม/กายใจ จนจิตทำลายความยึดถือรูปนามลงได้แล้ว จิตจึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

มีข้อน่าสังเกตว่า (๑) บทเรียนทั้ง ๓ นี้เป็นเรื่องของการให้การเรียนรู้กับจิตทั้งสิ้น คือ ๒ บทเรียนแรกเป็นการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการเจริญปัญญา และบทเรียนสุดท้ายเป็นการให้การเรียนรู้กับจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและหลุดพ้นจากกองทุกข์กองกิเลสในที่สุด (๒) บทเรียนทั้ง ๓ เป็นเครื่องยับยั้ง ข่ม และประหารกิเลสอย่างหยาบ กลาง และละเอียดไปตามลำดับ และ (๓) บทเรียนทั้ง ๓ นี้ แม้จะแตกต่างกัน แต่หัวใจของการเรียนกลับเป็นสิ่งเดียวกัน คือถ้ามีสติเนืองๆ จิตจึงจะเรียนรู้และสอบผ่านบทเรียนทั้ง ๓ นี้ได้ แต่หากขาดสติเสียอย่างเดียว จิตจะสอบผ่านบทเรียนเหล่านี้ไม่ได้เลย

๓
ศีลสิกขา

<u>๓.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องศีล</u> เพื่อให้กายวาจาสงบเรียบร้อย อันจะเป็นพื้นฐานให้จิตเกิดสัมมาสมาธิในลำดับต่อไป

<u>๓.๒ ชนิดของศีล</u> ศีลมีหลายระดับ แต่หากจะจำแนกง่ายๆ ก็อาจจะแบ่งได้ ๓ กลุ่มคือ (๑) ศีลในระดับจริยธรรม (๒) ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม และ (๓) ศีลของพระอริยบุคคล

๓.๒.๑ ศีลในระดับจริยธรรม ได้แก่การงดเว้นการทำบาปอกุศลทางกายและวาจา เช่นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น ศีลชนิดนี้เกิดจากเจตนามั่นที่จะงดเว้นการทำความชั่วหยาบทางกายและวาจา ผู้มีศีลเหล่านี้จะสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข และตัดเครื่องรบกวนจิตใจให้ฟุ้งซ่านลงได้ ศีลระดับนี้จำเป็นมากสำหรับนักปฏิบัติ อย่างน้อยที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจงดเว้นการทำบาปอกุศล ๕ ประการคือการฆ่าและทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย

การเบียดเบียนประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่น การเบียดเบียนประทุษร้ายของรักของหวงเช่นบุตรภรรยาของผู้อื่น การกล่าวเท็จ กล่าวส่อเสียด กล่าวคำหยาบและกล่าวเพ้อเจ้อ และการเสพสิ่งเสพติดอันเป็นเครื่องส่งเสริมความประมาทขาดสติของตน

๓.๒.๒ **ศีลเพื่อการปฏิบัติธรรม** ได้แก่อินทรียสังวรศีล เป็นศีลที่พัฒนาไปจากศีลในเชิงจริยธรรมอีกชั้นหนึ่ง เกิดจาก**การมีสติคุ้มครองรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำเมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ** เช่นเมื่อเห็นคนอื่นทำกระเป๋าสตางค์ตก จิตเกิดความอยากได้ก็มีสติรู้ทันความอยากได้ของตน ความอยากนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่ และเรียกเจ้าของให้หยิบกระเป๋ากลับไปได้อย่างมีความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย หรือเมื่อถูกคนด่าว่า จิตเกิดความโกรธก็มีสติรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธนั้นจะครอบงำจิตไม่ได้ จิตจะเกิดความสงบตั้งมั่นเป็นปกติอยู่ ไม่มีเรื่องต้องทะเลาะวิวาทด่าทอหรือทำร้ายกันเป็นต้น

อินทรียสังวรศีลนี้เป็นเครื่องมือฝึกสติได้เป็นอย่างดี นอกจากจะเป็นศีลแล้ว ยังเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาด้วยการดูจิตในชีวิตประจำวันด้วย จึงเป็นสิ่งที่เพื่อนนักปฏิบัติควรฝึกให้มีขึ้นในชีวิตประจำวันให้ได้

๓.๒.๓ **ศีลของพระอริยบุคคล** เป็นศีลที่พัฒนาไปจากอินทรียสังวรศีลอีกชั้นหนึ่ง เป็นศีลอัตโนมัติที่ไม่ต้องจงใจรักษา เพราะพระอริยบุคคลตั้งแต่ระดับพระโสดาบันขึ้นไปถึงพระอนาคามี

จะไม่กังวลสนใจคอยนับศีลเป็นข้อๆ แต่จะมีธรรมคือสติ สัมมาสมาธิและปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตให้เป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสหยาบๆ ครอบงำจนถึงขั้นการทำผิดศีลในเชิงจริยธรรมได้ ส่วนพระอรหันต์นั้นจิตปราศจากอาสวกิเลสห่อหุ้ม จึงไม่มีทางที่จะเกิดกิเลสย้อมจิตได้อีก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีธรรมใดเป็นเครื่องรักษาจิตจากกิเลสอีกต่อไป

๓.๓ วิธีมีศีล คนทั่วไปรักษาศีลด้วยการข่มใจไม่ให้ทำชั่ว แต่นักปฏิบัติควรรักษาศีลด้วยสติปัญญา คือเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส หรือใจรู้ธัมมารมณ์ต่างๆ หากจิตเกิดความยินดีพอใจก็รู้ทัน หากจิตเกิดความยินร้ายไม่พอใจก็รู้ทัน และหากจิตเฉยอยู่ก็รู้ทัน **การรู้ทันนี้แหละเป็นงานของสติ**

เมื่อรู้ทันแล้วอกุศลที่ยังไม่เกิดจะไม่เกิด อกุศลที่เกิดอยู่แล้วจะดับไป กุศลที่ยังไม่เกิดจะเกิด กุศลที่เกิดแล้วก็จะเกิดง่ายยิ่งขึ้น และจะดียิ่งขึ้นไปอีกหากความรู้ทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะประกอบไปด้วยความรู้จริงหรือความเข้าใจด้วย คือรู้ว่าความยินดีพอใจหรือความยินร้ายไม่พอใจตลอดจนความเฉยๆ นั้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงหรือเป็นสิ่งแปลกปลอมหรือเป็นสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเป็นคราวๆ ห้ามก็ไม่ได้ บังคับก็ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ชั่วขณะก็ดับไป **การรู้ความจริงนี้แหละเป็นงานของปัญญา**

๓.๔ ผลของการศึกษาเรื่องศีล มีหลายประการที่สำคัญคือ (๑) สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม (๒) ทำให้จิตใจเป็นปกติไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำ และพร้อมที่จะพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิและปัญญาต่อไป (๓) เป็นการฝึกหัดการเจริญวิปัสสนาไปในตัว และ (๔) ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นและอนุสัยกิเลสจะค่อยๆ อ่อนกำลังลงเพราะกิเลสชั่วหยาบไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นต้น สรุปแล้วการรักษาศีลด้วยการข่มใจทำให้จิตสงบจากกิเลสชั่วคราว แต่การรักษาศีลด้วยสติปัญญาเป็นการเจริญวิปัสสนาไปในตัว จะทำให้จิตพ้นกิเลสถาวรในอนาคตได้

๔
จิตศึกษา

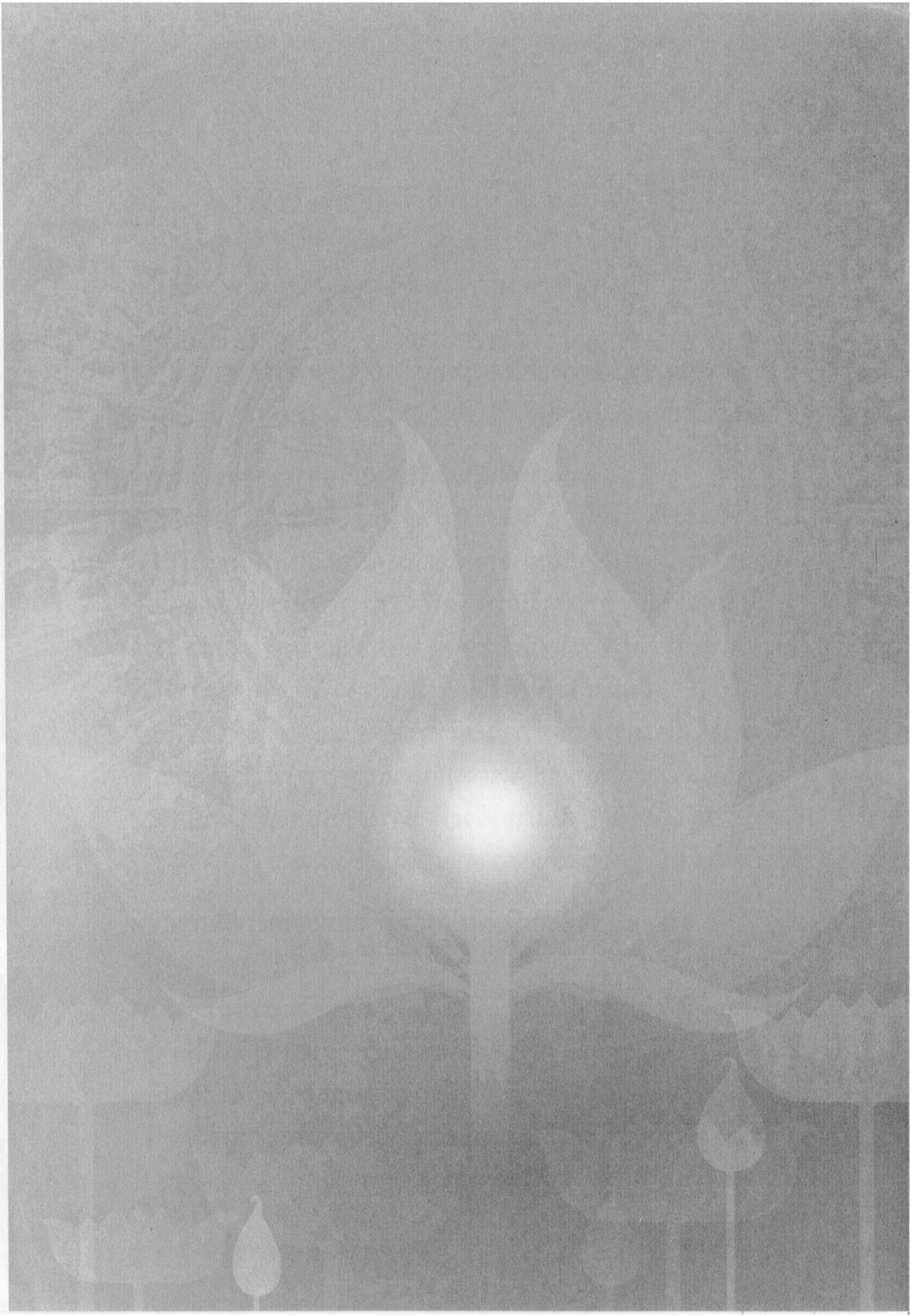
๔.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องจิต เพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นเป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยปัญญา พร้อมที่จะเรียนรู้ความเป็นจริงของรูปนามต่อไป

๔.๒ เรื่องที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับจิต มี ๒ เรื่องคือ จิตชนิดใดเป็นกุศล จิตชนิดใดเป็นอกุศล และเรื่องจิตชนิดใดควรแก่การเจริญสมถกรรมฐาน จิตชนิดใดควรแก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่ศึกษาให้ดีผู้ปฏิบัติก็อาจจะหลงสร้างอกุศลจิตทั้งที่คิดว่ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ และอาจจะหลงทำสมถกรรมฐานทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่

๔.๓ ลักษณะของจิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะต้องประกอบด้วยสิ่งดีงามหรือ**โสภณเจตสิก** ซึ่งเมื่อประกอบแล้วย่อมทำให้จิตผ่องใสและตั้งอยู่ในความดีงาม โสภณเจตสิกมีทั้งหมด ๒๕ อย่าง

(ตำราพระอภิธรรมเรียกเจตสิกเป็นดวงเช่นเดียวกับจิต) จำแนกออกได้เป็น ๔ ประเภทคือ

๔.๓.๑ สิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง (โสภณ–สาธารณเจตสิก) มีทั้งหมด ๑๙ อย่างได้แก่ (๑) **ศรัทธา**คือความเชื่อที่สมเหตุสมผลซึ่งจะต้องสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า (๒) **สติ**คือความระลึกได้ ไม่ใช่การกำหนดอย่างที่นิยมแปลกันในชั้นหลัง (๓) **หิริ**คือความละอายใจที่จะทำบาป (๔) **โอตตัปปะ**คือความเกรงกลัวในผลของบาปที่จะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ (๕) **อโลภะ**คือความไม่โลภหรือไม่มีตัณหา (๖) **อโทสะ**คือความไม่โกรธหรือเมตตา (๗) **ตัตรมัชฌัตตตา**คือความเป็นกลางของจิตต่อสภาวธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา (๘) **กายปัสสัทธิ**คือความสงบของนามกายอันได้แก่เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ (๙) **จิตต–ปัสสัทธิ**คือความสงบของนามจิตหรือจิตสงบ (๑๐) **กายลหุตา**คือความเบาของนามกาย (๑๑) **จิตตลหุตา**คือความเบาจิต (๑๒) **กายมุทุตา**คือความอ่อนของนามกาย (๑๓) **จิตตมุทุตา**คือความอ่อนของจิตหมายถึงอ่อนโยนนุ่มนวลสละสลวยช่วยให้ทำหน้าที่ของจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (๑๔) **กายกัมมัญญตา**คือความควรแก่การงานหรือการนำมาประกอบการงานได้ดีของนามกาย (๑๕) **จิตตกัมมัญญตา**คือความควรแก่การงานหรือการนำมาประกอบการงานได้ดีของจิตเนื่องจากจิตไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ (๑๖) **กายปาคุญญตา**คือความคล่องแคล่วต่อการงานของนามกาย (๑๗) **จิตตปาคุญญตา**คือความคล่องแคล่วต่อการงานของจิต (๑๘) **กายุชุกตา**คือความซื่อตรงในการงานของนามกาย และ (๑๙) **จิตตุชุกตา**คือความซื่อตรงในการงานของจิต



เมื่อทราบถึงสิ่งดีงามที่ต้องเกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลแล้ว ย่อมไม่ยากที่จะทราบว่าจิตดวงใดเป็นกุศลหรืออกุศล พูดให้สังเกตง่ายๆ ก็กล่าวได้ว่า หากจิตดวงใดขาดสติจิตดวงนั้นเป็นอกุศลแน่นอน และหากจิตดวงใดมีอาการหนัก แน่น แข็ง ซึมทื่อ ถูกกิเลสครอบงำ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงอารมณ์แทนที่จะสักว่ารู้อารมณ์ จิตดวงนั้นก็เป็นอกุศลแน่นอน

๔.๓.๒ สิ่งดีงามที่เป็นเครื่องงดเว้นการทำบาปทางกายและวาจา (วิรตีเจตสิก) เป็นสิ่งดีงาม ๓ อย่างที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลบางดวงได้แก่ (๑) **สัมมาวาจา**คือการงดเว้นความทุจริตทางคำพูด ๔ ประการได้แก่ การงดเว้นการพูดเท็จ การงดเว้นการพูดส่อเสียดให้เขาแตกแยกกัน การงดเว้นการพูดคำหยาบ และการงดเว้นการพูดเพ้อเจ้อ (๒) **สัมมากัมมันตะ**คือการงดเว้นความทุจริตทางกาย ๓ ประการได้แก่ การงดเว้นการฆ่าและทำร้ายคนและสัตว์ทั้งหลาย การงดเว้นการล่วงละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น และการงดเว้นการประพฤติผิดในกาม และ (๓) **สัมมาอาชีวะ**คือการงดเว้นการประกอบอาชีพที่ทุจริตซึ่งต้องล่วงละเมิดสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ

๔.๓.๓ สิ่งดีงามที่แผ่ไปถึงสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ (อัปปมัญญาเจตสิก) ได้แก่สิ่งดีงามที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ มีทั้งหมด ๔ อย่างได้แก่ (๑) **เมตตา**คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข (๒) **กรุณา**คือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (๓) **มุทิตา**คือความยินดีด้วยที่ผู้อื่นมีความสุข และ (๔) **อุเบกขา**คือความวางใจเป็นกลางเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์และไม่สามารถช่วยเหลือได้ อย่างไรก็ตามในตำราพระอภิธรรมจัดสิ่งดีงามที่เป็นอัปปมัญญา-

เจตสิกไว้เพียง ๒ อย่างคือกรุณาและมุทิตา เพราะเมตตาก็คืออโทสะและอุเบกขาก็คือตัตรมัชฌัตตตาหรือความเป็นกลางของจิตต่อสภาวธรรมต่างๆ ด้วยปัญญา ซึ่งกล่าวไว้แล้วในหัวข้อสิ่งดีงามที่เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกดวง

๔.๓.๔ ความเข้าใจความเป็นจริงในอริยสัจจ์ ๔ (ปัญญินทรียเจตสิก) หรือ**อโมหะ**หรือตัวปัญญาที่รู้ความเป็นจริงในอริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ (๑) **ความรู้ทุกข์**คือความรู้ว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ /กายใจเป็นตัวทุกข์และเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ และรู้ว่า**กิจต่อทุกข์**ก็คือการรู้ให้ตรงความจริงว่ารูปนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ (๒) **ความรู้สมุทัย**คือรู้ว่าตัณหาหรือความดิ้นรนทะยานอยากของจิตเป็น**เหตุให้เกิดทุกข์** และรู้ว่า**กิจต่อสมุทัย**คือการละเสีย (๓) **ความรู้นิโรธ**คือรู้ถึงสภาวะแห่ง**ความดับสนิทของตัณหาและทุกข์** และรู้ว่า**กิจต่อนิโรธ**คือการเข้าไปเห็นแจ้ง และ (๔) **ความรู้มรรค**คือรู้ถึง**มรรคมีองค์ ๘ ประการ** และรู้ว่า**กิจต่อมรรค**คือการเจริญหรือทำให้มาก ซึ่งได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

๔.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นอกุศล จิตอกุศลต้องประกอบด้วยความชั่วหรือองค์ธรรมฝ่ายชั่วหรือ**อกุสลเจตสิก**ซึ่งมีอยู่ ๑๔ อย่าง/ดวง จำแนกออกได้เป็น ๕ ประเภทคือ

๔.๔.๑ กลุ่มโมหะ สามารถเกิดร่วมกับอกุศลจิตได้ทั้ง ๑๒ ดวงจึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **สัพพากุสลสาธารณเจตสิก** มีทั้งหมด ๔ อย่างหรือ ๔ ดวงได้แก่ (๑) **โมหะ**คือความหลงหรือธรรมชาติที่ปิดบังความจริงของอารมณ์ ทำให้จิตไม่สามารถรู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง (๒) **อหิริกะ**คือธรรมชาติที่ไม่ละอายต่อการทำผิดทางกายวาจาใจ (๓) **อโนตตัปปะ**คือธรรมชาติที่ไม่กลัวเกรงต่อผลของบาป และ (๔) **อุทธัจจะ**คือความฟุ้งซ่านหรือธรรมชาติที่จับอารมณ์ไม่มั่น อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มโมหะนี้มี ๔ ดวงจึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่า**โมจตุกกเจตสิก**

๔.๔.๒ กลุ่มโลภะ สามารถเกิดร่วมกับอกุศลจิตประเภทโลภมูลจิตได้ทั้ง ๘ ดวง ธรรมฝ่ายชั่วกลุ่มนี้มี ๓ อย่างหรือ ๓ ดวงได้แก่ (๑) **โลภะ**คือความอยากได้ยินดีติดใจในอารมณ์ต่างๆ ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ (๒) **ทิฏฐิ**คือธรรมชาติที่เห็นผิด และ (๓) **มานะ**คือความอวดดื้อถือตัว อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มโลภะนี้มี ๓ ดวงจึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่า**โลติกเจตสิก**

๔.๔.๓ กลุ่มโทสะ สามารถเกิดร่วมกับโทสมูลจิต ๒ ดวง มี ๔ อย่าง/ดวงได้แก่ (๑) **โทสะ**คือธรรมชาติที่ประทุษร้ายหรือความโกรธ (๒) **อิสสา**คือธรรมชาติที่ไม่พอใจในคุณสมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่นหรือความอิจฉา (๓) **มัจฉริยะ**คือธรรมชาติที่หวงแหนใน

สมบัติและคุณความดีของตนหรือความตระหนี่ และ (๔) **กุกกุจจะ** คือธรรมชาติที่รำคาญใจในความชั่วที่ได้ทำแล้วและรำคาญใจหรือร้อนใจที่ยังไม่ได้ทำความดี อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มโทสะนี้มี ๔ ดวง จึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่า**โทจตุกกเจตสิก**

๔.๔.๔ กลุ่มถีนมิทธะ เป็นเจตสิกที่ประกอบหรือเกิดร่วมกับจิตฝ่ายอกุศล ๕ ดวงที่เป็นสสังขาริกหรือจิตเกิดขึ้นได้ด้วยการมีสิ่งกระตุ้นชักชวนโน้มนำให้เกิดขึ้น (ประกอบด้วยโลภมูลจิต ๔ ดวงกับโทสมูลจิต ๑ ดวง ซึ่งรายละเอียดจะไม่กล่าวในที่นี้ เพราะจะทำให้บทความนี้ซับซ้อนเกินไปจนยากสำหรับนักปฏิบัติที่ไม่เคยศึกษาพระอภิธรรม) เจตสิกกลุ่มนี้มี ๒ อย่าง/ดวงได้แก่ (๑) **ถีนะ** คือธรรมชาติที่ทำจิตให้หดหู่ท้อถอยหรือความท้อแท้ และ (๒) **มิทธะ** คือธรรมชาติที่ทำให้จิตซึมเซาหรือความเกียจคร้านที่จะรู้อารมณ์ อนึ่งการที่เจตสิกกลุ่มนี้มี ๒ ดวงจึงมีชื่อเรียกกลุ่มว่า**ถีทุกเจตสิก**

๔.๔.๕ วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในอารมณ์ เป็นเจตสิกที่เกิดร่วมกับโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยวิจิกิจฉาเท่านั้น ความสงสัยในที่นี้หมายถึงความลังเลสงสัยที่เป็นอกุศล คือความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ความสงสัยในขันธ์ อายตนะ ธาตุ ทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต และความสงสัยในปฏิจจสมุปบาท ส่วนความสงสัยอื่นเช่นความสงสัยทางวิชาการหรือสงสัยในชื่อถนนเป็นต้น ไม่จัดเป็นวิจิกิจฉาที่เป็นอกุศล แต่จัดเป็นวิจิกิจฉาเทียมหรือปฏิรูปกวิจิกิจฉา

หากจิตของผู้ปฏิบัติประกอบด้วยเจตสิกเหล่านี้เพียงตัวใดตัวหนึ่ง ก็จัดเป็นอกุศลจิตแล้ว และอกุศลเจตสิกที่เกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวงที่น่าจะทำความรู้จักให้ดีก็คือ**โมหะ** อันมีลักษณะเป็นการไม่รู้ความจริงของอารมณ์ โดยเฉพาะผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น หากจิตหลงจากอารมณ์รูปนามไปสู่อารมณ์บัญญัติหรือเรื่องราวที่คิดแล้ว ก็จัดว่าหลงทั้งสิ้น พวกเราจึงควรทำความรู้จักกับ**การหลงคิด**ให้ดี เพราะเป็นศัตรูที่เกิดบ่อยที่สุดสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจริงอยู่การหลงคิดอาจจะนำไปสู่การคิดถึงเรื่องราวที่เป็นกุศลก็ได้ แต่กุศลนั้นจะเป็นเพียงโลกียกุศลหรืออย่างดีที่สุดก็เป็นเพียงการเจริญสมถกรรมฐาน ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งต้องมีสติระลึกรู้อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริง **คำว่า "รู้รูปนามตามความเป็นจริง" นี่แหละคืออโมหะหรือปัญญา**

๔.๕ ข้อสรุป สรุปแล้วผู้ปฏิบัติควรทำความรู้จักลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลให้ดี มิฉะนั้นจะไปหลงสร้างอกุศลจิตทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ตัวอย่างเช่น (๑) หากกำหนดอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว จิตเกิดความหนัก แน่น แข็งซึมทื่อ แสดงว่าจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลแน่นอน (๒) หากจิตคิดเรื่องที่ไม่ดีก็เป็นอกุศลแน่นอน (๓) หากจิตคิดในเรื่องที่ดีงาม เช่นคิดอยากช่วยเหลือผู้อื่น คิดบริกรรมพุทโธ คิดบริกรรมพองหนอยุบหนอ คิดถึงพระรัตนตรัย คิดถึงร่างกายว่าเป็นปฏิกูล/อสุภะคิดถึงลมหายใจเข้าออก คิดพิจารณาธรรมว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปนามที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา จิตขณะนั้นก็เป็นกุศลธรรมดาๆยังไม่ใช่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ (๔) หากจิตเกิดระลึกรู้

สภาวธรรมที่กำลังปรากฏได้ตรงตามเป็นจริงโดยไม่ได้เจตนาจะระลึก จิตจะมีความเบา อ่อน ควรแก่การงาน ว่องไว ซื่อตรง รู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง จิตในขณะนั้นก็เป็นจิตที่เป็นกุศลในขั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (รายละเอียดอ่านเพิ่มเติมได้ในข้อ ๔.๖)

๔.๖ ลักษณะของจิตที่ควรเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนา-กรรมฐาน เราได้พูดกันแล้วถึงลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล ต่อไปนี้ควรรู้จักลักษณะของจิตที่ควรใช้เจริญสมถกรรมฐานและจิตที่ควรใช้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะหากเราใช้จิตที่ควรเจริญสมถ-กรรมฐานไปเจริญวิปัสสนากรรมฐาน งานเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็จะไม่ประสบผลสำเร็จดังที่มุ่งหวังไว้ ในหัวข้อนี้มีเรื่องที่ควรศึกษาทำความเข้าใจดังนี้

๔.๖.๑ จิตที่มีคุณภาพ ในทางพระอภิธรรมถือว่าจิตที่จะใช้เจริญสมถะและวิปัสสนาจะต้องเป็นมหากุศลจิต ญาณสัมปยุตคือประกอบด้วยปัญญา ซึ่งมีอยู่ ๔ ดวงคือ (๑) จิตที่มีโสมนัสคือความสุขใจ ประกอบด้วยปัญญา และเกิดเองโดยไม่ต้องโน้มน้าวชักจูงให้เกิด(อสังขาริก) (๒) จิตที่มีโสมนัส ประกอบด้วยปัญญา แต่เกิดขึ้นด้วยการโน้มน้าวชักจูงให้เกิด(สสังขาริก) (๓) จิตที่มีอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลางไม่สุขไม่ทุกข์ ประกอบด้วยปัญญา และเป็นอสังขาริก (๔) จิตที่มีอุเบกขา ประกอบด้วยปัญญา แต่เป็นสสังขาริก

๔.๖.๒ ความแตกต่างในการทำสมถกรรมฐานกับวิปัสสนา-กรรมฐาน แม้ในภาคพระปริยัติธรรมจะถือว่าจิตที่ใช้เจริญสมถะและวิปัสสนาจะเป็นจิตประเภทเดียวกัน แต่ก็ระบุความต่างขององค์ประกอบ

อย่างอื่นไว้ คือ (๑) อารมณ์ของสมถะใช้อารมณ์บัญญัติ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาใช้อารมณ์ปรมัตถ์ และ (๒) การทำสมถะใช้การเพ่งหรือการดูตัวอารมณ์เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน ส่วนการทำวิปัสสนาใช้การรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามเรียกว่าลักขณูปนิชฌาน

๔.๖.๓ ความเห็นของผู้เขียน ผู้เขียนเห็นด้วยกับพระปริยัติธรรม อย่างไรก็ตามผู้เขียนเห็นว่าพระปริยัติธรรมเปรียบเหมือนแผนที่ ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยที่พบเห็นจากการปฏิบัติ ซึ่งขอฝากไว้ให้เพื่อนนักปฏิบัติพิจารณาอีกบางประการดังนี้คือ

๔.๖.๓.๑ จิต ผู้เขียนมีความเห็นดังนี้

(๑) จิตที่จะใช้เจริญวิปัสสนาจะต้องเป็นมหากุศลจิตซึ่งมีองค์ประกอบครบถ้วนตามข้อ ๔.๓.๑ ซึ่งสังเกตได้ง่ายๆ ก็คือหากปฏิบัติวิปัสสนาแล้วจิตเกิดความหนัก แน่น แข็ง ซึม ทื่อ หรือพยายามเข้าไปแทรกแซงอารมณ์ นั่นแสดงว่าจิตดวงนั้นเป็นอกุศลจิตไม่สมควรแก่การเจริญวิปัสสนาเสียแล้ว

(๒) จิตที่จะใช้เจริญวิปัสสนาได้จริงจะต้องมีกำลังมากซึ่งสติจะต้องเกิดขึ้นได้เองโดยไม่ต้องโน้มน้าวชักจูงให้เกิด (อสังขาริก) และเหตุให้เกิดสติก็คือถิรสัญญาหรือการที่จิตจดจำสภาวธรรมคือรูปนามได้แม่นยำ ไม่ใช่เกิดจากการกำหนด เพ่งจ้อง หรือบังคับให้เกิด ส่วนจิตที่ใช้ทำสมถกรรมฐานนั้นเกิดขึ้นด้วยการโน้มน้าวชักจูงให้เกิด (สสังขาริก) เพราะการทำสมถกรรมฐานต้องมีความจงใจกำหนด เพ่งจ้อง ประคองจิตไว้ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง

๔.๖.๓.๒ อารมณ์ ผู้เขียนมีความเห็นดังนี้

(๑) อารมณ์ของสมถกรรมฐานกว้างขวางมาก จะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้นับตั้งแต่ (ก) **อารมณ์บัญญัติ** เช่นการบริกรรมพุทโธ บริกรรมพองยุบ การพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้า การพิจารณาคุณของพระธรรม การพิจารณาคุณของพระสงฆ์ การพิจารณาทานและศีลที่ได้กระทำแล้วด้วยดี การพิจารณากายให้เป็นปฏิกูลและอสุภกรรมฐาน เป็นต้น (ข) **อารมณ์รูปนาม** การมีสติระลึกรู้อารมณ์รูปนามนั้น หากไม่ประกอบด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์ก็ยังเป็นเพียงการเพ่งอารมณ์หรือการทำสมถกรรมฐาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติไม่ควรประมาทว่าเมื่อตนรู้อารมณ์รูปนามอยู่จะต้องเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเสมอไป และ (ค) **อารมณ์นิพพาน** ใช้เจริญสมถกรรมฐานได้ในขั้นการเจริญสัญญาเวทยิตนิโรธหรือนิโรธสมาบัติของพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ชำนาญในอรูปฌาน

(๒) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมีจำกัด คือใช้ได้เฉพาะ**อารมณ์รูปนาม**เท่านั้น ทั้งนี้เพื่อถอดถอนความเห็นผิดและความยึดถือรูปนามว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขานั่นเอง จะใช้บัญญัติเป็นอารมณ์ไม่ได้เพราะบัญญัติไม่ใช่ของจริง และจะใช้นิพพานเป็นอารมณ์ไม่ได้เพราะนิพพานไม่ใช่อารมณ์ที่เกิดเนืองๆ และไม่ใช่รูปนาม/กายใจของตน

๔.๖.๓.๓ การเพ่งและการรู้ลักษณะของอารมณ์ ผู้เขียนเห็นว่าในการเจริญสมถะและวิปัสสนานั้น สติ สมาธิ และปัญญาจะทำงานแตกต่างกัน เป็นเหตุให้เกิดการเพ่งอารมณ์ในการทำสมถ-

กรรมฐาน และเกิดการรู้ลักษณะของอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา-กรรมฐาน ดังนี้

๔.๖.๓.๓.๑ สติ

(๑) สติในการทำสมถกรรมฐานนั้น จะต้องเป็นเครื่อง**ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง โดยน้อมใจ หรือกำหนด หรือเพ่ง ให้จิตเคลื่อนไปจับแนบเข้ากับตัวอารมณ์อย่างสบายๆ** โดยอารมณ์นั้นต้องถูกกับจริตคือรู้แล้วสบาย หากรู้แล้วเครียดแสดงว่าไม่ถูกกับจริตและจิตจะไม่สงบ เมื่อจิตรู้อารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องและสบายแล้ว จิตจะสงบได้เอง

(๒) สติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้อง**เป็นเครื่องระลึกรู้อารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏอย่างสักว่ารู้** คือรู้อย่างคนวงนอกเหมือนคนที่ดูฟุตบอลอยู่ข้างสนาม หรือดูละครอยู่หน้าเวที และการระลึกรู้นั้น**เป็นการรู้ขึ้นมาเอง (อสังขาริก)** โดยไม่ได้จงใจจะรู้หรือพยายามจะรู้ การที่สติระลึกรู้ขึ้นมาได้เองก็เพราะจิตจดจำสภาวะของรูปนามนั้นๆ ได้ การระลึกรู้ไม่ได้เกิดจากการเพ่งจ้องหรือกำหนดรู้เหมือนเมื่อทำสมถกรรมฐาน

๔.๖.๓.๓.๒ สมาธิ

(๑) สมาธิในการทำสมถกรรมฐานนั้น เป็นสภาวะความตั้งมั่นของจิตอยู่ในตัวอารมณ์ จิตจะเกาะเกี่ยว แนบแน่น จมแช่ไม่คลาดเคลื่อนไปจากตัวอารมณ์อันเดียวนั้น เช่นเมื่อรู้ลมหายใจ จิตก็เกาะอยู่กับลมหายใจ เมื่อรู้ท้องพองยุบ จิตก็เกาะอยู่กับท้อง เมื่อ

รู้มือหรือรู้เท้า จิตก็เกาะอยู่กับมือหรือเท้า เมื่อรู้เวทนา จิตก็เกาะอยู่กับเวทนา เมื่อรู้จิต จิตก็เกาะอยู่กับความว่างของจิต และเมื่อบริกรรม จิตก็เกาะอยู่กับคำบริกรรมเป็นต้น

(๒) สมาธิในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นสภาวะความตั้งมั่นของจิตในระหว่างที่รู้อารมณ์รูปนาม จิตกับอารมณ์จะต่างคนต่างอยู่ แยกออกจากกัน เหมือนมีช่องว่างระหว่างกัน จิตเหมือนคนดูละครอยู่นอกเวที หรือดูฟุตบอลอยู่ข้างสนาม หรือดูสิ่งที่ลอยไหลตามสายน้ำอยู่บนตลิ่ง โดยจิตจะมีสติสักว่ารู้อารมณ์รูปนาม และมีปัญญาเห็นลักษณะของอารมณ์รูปนามที่กำลังปรากฏนั้น คือ เมื่อรู้รูปก็เห็นรูปเป็นสักว่ารูป และมีจิตเป็นผู้รู้รูปอยู่ต่างหากจากรูป เมื่อรู้เวทนาก็เห็นเวทนาเป็นสักว่าเวทนา และมีจิตเป็นผู้รู้เวทนาอยู่ต่างหากจากเวทนา เมื่อรู้จิตก็เห็นจิตเป็นสักว่าจิต และมีจิตอีกดวงหนึ่งเป็นผู้รู้จิตดวงก่อนที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ และเมื่อรู้สภาวธรรมใดๆ ก็เห็นเป็นสักว่าสภาวธรรม และมีจิตเป็นผู้รู้สภาวธรรมอยู่ต่างหากจากสภาวธรรมนั้นๆ

๔.๖.๓.๓.๓ ปัญญา

(๑) ปัญญาในการทำสมถกรรมฐานนั้น มีลักษณะสำคัญคือ (ก) เป็น**ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการคิดหรือเจือด้วยความคิดหรือจินตามยปัญญา** และถึงแม้สิ่งที่คิดนั้นจะเป็นความจริง แต่ก็เป็น**ความจริงที่เจือด้วยสมมุติบัญญัติ** เช่น พระพุทธเจ้ามีคุณจริง แต่เรามีปัญญารู้คุณของพระพุทธเจ้าได้ด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข ร่างกายเป็นปฏิกูล/อสุภะ

จริง แต่เรามีปัญญารู้ได้เป็นครั้งคราวด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรองกาย ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข ความตายมีจริง แต่เรามีปัญญารู้ได้เป็นครั้งคราวด้วยการคิดพิจารณาไตร่ตรองถึงชีวิตของตนเองและสัตว์อื่น ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข และกายนี้ใจนี้เป็นไตรลักษณ์จริง แต่เรามีปัญญา (ปัญญาชนิดนี้ชื่อสัมมสนญาณ) รู้ได้ด้วยการคิดพิจารณารูปนามในอดีตกับปัจจุบันว่าแตกต่างกัน ซึ่งเมื่อไตร่ตรองแล้วจิตก็เข้าถึงความสงบสุข เป็นต้น และ (ข) เป็น**ปัญญาที่จิตฉลาดรอบรู้ในอุบายวิธีที่จะข่มนิวรณ์**อันเป็นศัตรูของความสงบจิตได้ เช่นเมื่อจิตเกิดกามฉันทะก็ฉลาดที่จะเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อข่มกามฉันทะให้สงบลงชั่วคราว เมื่อจิตเกิดพยาบาทก็ฉลาดที่จะเจริญเมตตาเพื่อข่มพยาบาทให้สงบลงชั่วคราว และเมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ฉลาดที่จะเจริญอานาปานสติเพื่อข่มความฟุ้งซ่านให้สงบลงชั่วคราว เป็นต้น

(๒) ปัญญาในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีลักษณะสำคัญคือ (ก) เป็น**ปัญญาที่เกิดจากการรู้**หรือ**การเจริญสติ**หรือ**ภาวนามยปัญญา**ซึ่งไม่เจือด้วยความคิด คือเกิดจากการเจริญ**สติ**ระลึกรู้สภาวธรรมคือรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันอยู่เนืองๆ โดยในขณะนั้นจิตมี**สัมมาสมาธิ** (คือความตั้งมั่นของจิตที่สักว่ารู้อารมณ์รูปนาม) เป็นเครื่องสนับสนุน และ (ข) เป็น**ปัญญาที่จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม/กายใจว่ามีลักษณะเป็นไตรลักษณ์** จนจิตเป็นกลางต่อรูปนาม และปล่อยวางรูปนามแล้วประจักษ์ถึงนิพพานได้ในที่สุด

๔.๗ วิธีศึกษาจิต การศึกษาเพื่อให้ทราบลักษณะของจิตที่เป็นอกุศลหรือกุศล และจิตที่ควรใช้ทำสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนา-กรรมฐาน สามารถกระทำได้ ๓ ลักษณะดังนี้คือ

๔.๗.๑ การศึกษาจิตในภาคปริยัติ จิตในภาคปริยัตินั้นจำแนกอย่างย่อได้ ๘๙ ดวงและจำแนกอย่างพิสดารได้ ๑๒๑ ดวง ซึ่งหากจะแบ่งกลุ่มของจิตทั้ง ๘๙/๑๒๑ ดวงนี้ออกเป็นกลุ่มย่อยก็แบ่งได้หลายแบบ เช่น (๑) จำแนกตามชาติสกุลได้ ๔ แบบคือ จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล จิตที่เป็นวิบาก และจิตที่เป็นกิริยา (๒) จำแนกตามภูมิมี ๔ แบบคือ จิตที่เกิดในกามาวจรภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ และโลกุตตรภูมิ (๓) จำแนกด้วยความดีงามมี ๒ อย่างคือ โสภณจิตหรือจิตที่ดีงาม กับอโสภณจิตหรือจิตอื่นที่นอกเหนือโสภณจิต (๔) จำแนกตามโลกมี ๒ อย่างคือ โลกียจิตหรือจิตที่ข้องอยู่ในโลก กับโลกุตตรจิตหรือจิตที่พ้นโลก (๕) จำแนกตามเหตุมี ๒ อย่างคือ สเหตุกจิตหรือจิตที่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการคือโลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะและอโมหะ กับอเหตุกจิตหรือจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ประการนั้น และ (๖) จำแนกตามเวทนาได้ ๕ แบบคือ จิตที่เสวยสุขเวทนาทางกาย จิตที่เสวยทุกขเวทนาทางกาย จิตที่เสวยโสมนัสเวทนาทางใจ จิตที่เสวยโทมนัสเวทนาทางใจ และจิตที่เสวยอุเบกขา-เวทนา รายละเอียดของเรื่องนี้ยืดยาวเกินกว่าจะนำมากล่าวได้ในบทความเรื่องนี้ แต่สรุปได้อย่างย่อๆ ว่าการศึกษาเรื่องจิตในภาคปริยัติธรรมนั้น ถ้าจะให้เข้าใจถ่องแท้ก็ต้องศึกษาพระอภิธรรมในเรื่องเกี่ยวกับจิต หน้าที่ของจิต และวิถีจิต

๔.๗.๒ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาจิตในภาคปริยัติสามารถศึกษาจิตได้ด้วยการปฏิบัติ ๒ วิธีคือ

๔.๗.๒.๑ การศึกษาจิตของผู้เป็นสมถยานิก บุคคลผู้มีตัณหาจริตคือเป็นคนรักสุข รักสบาย รักสวย รักงามและรักความสงบ เหมาะสมที่จะเจริญปัญญาด้วยการเจริญกายานุปัสสนา-สติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่การจะเจริญปัญญาด้วยฐานกายและเวทนานั้นควรศึกษาจิตด้วยการทำสมถกรรมฐานเสียก่อนเพื่อให้จิตสามารถทรงตัวเด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีธรรมเอกหรือเอโกทิภาวะ จึงจะสามารถรู้กายและเวทนาได้ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งการทำสมถกรรมฐานนั้นให้เลือกอารมณ์ที่เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง เช่นผู้ใดถนัดที่จะรู้ลมหายใจก็รู้ลมหายใจ ผู้ใดถนัดที่จะบริกรรมพุทโธก็บริกรรมพุทโธ ผู้ใดถนัดที่จะทำจังหวะการเคลื่อนไหวมือก็ทำจังหวะเคลื่อนไหวมือ ผู้ใดถนัดที่จะรู้อิริยาบถ ๔ ก็รู้อิริยาบถ ๔ และผู้ใดถนัดที่จะรู้ท้องพองยุบก็รู้ท้องพองยุบ เป็นต้น แต่ในขณะที่รู้อารมณ์กรรมฐานนั้นมีเคล็ดลับสำคัญคือจะต้องรู้ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย เพราะความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ให้พวกเรามีสติตามรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นเรื่อยๆ ไปไม่กดข่มบังคับจิต จนจิตเคล้าเคลียกับอารมณ์นั้นได้เองโดยไม่ต้องบังคับ แล้วใช้ปัญญาสังเกตเพียงเล็กน้อยก็จะเห็นว่าอารมณ์กรรมฐานทั้งปวงนั้นเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนจิตเป็นผู้รู้/ผู้ดูอารมณ์นั้นๆ ถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าร่างกายนี้หายใจแต่จิตเป็นผู้ดูกายที่หายใจอยู่ จิตบริกรรมพุทโธและจิตเป็นผู้รู้การบริกรรม มือเคลื่อนไหวแต่จิตเป็นผู้ดูกายที่เคลื่อนไหว ร่างกายอยู่ในอิริยาบถต่างๆ

แต่จิตเป็นผู้ดูกายในอิริยาบถต่างๆ ร่างกายมีท้องพองยุบแต่จิตเป็นผู้ดูกายที่พองยุบ เป็นต้น

เมื่อฝึกซ้อมมากเข้าในที่สุดจิตก็จะตั้งมั่นเป็นผู้รู้/ผู้ดูอยู่เป็นนิจ นี้คือจิตสิกขาอย่างง่ายในภาคปฏิบัติสำหรับผู้เป็นสมถยานิก แต่หากจะดำเนินจิตสิกขาให้สมบูรณ์แบบเต็มที่จะต้องทำกรรมฐานบางอย่างที่สามารถยังจิตให้บรรลุถึงทุติยฌาน (ตามนัยพระสูตร) หรือตติยฌาน (ตามนัยพระอภิธรรม) เช่นการเจริญอานาปานสติเป็นต้น ซึ่งในฌานดังกล่าวนี้จะมีองค์ธรรมสำคัญคือธรรมเอกหรือเอโกทิภาวะเกิดขึ้น เมื่อจิตถอนออกจากฌานแล้วธรรมเอกหรือจิตที่เป็นผู้รู้จะยังทรงตัวเด่นชัดอยู่ได้อีกช่วงหนึ่ง จึงน้อมจิตผู้รู้นี้ไปเพื่อให้เกิดญาณ-ทัศนะหรือปัญญา ด้วยการตามรู้กายหรือเวทนาที่กำลังปรากฏต่อไป เมื่อธรรมเอกอ่อนกำลังลงก็กลับไปทำสมถกรรมฐานใหม่ หมุนเวียนอยู่อย่างนี้เป็นการใช้สมาธินำปัญญา

๔.๗.๒.๒ การศึกษาจิตของผู้เป็นวิปัสสนายานิก

บุคคลผู้มีทิฏฐิจริตคือเป็นคนชอบคิดนึกปรุงแต่ง ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบถกเถียงค้นหาความจริง หรือเป็นเจ้าลัทธิอุดมการณ์ เหมาะสมที่จะเจริญปัญญาด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่การจะเจริญปัญญาด้วยฐานจิตและธรรมนั้น ควรศึกษาจิตด้วยการตามสังเกตจิตไปเลยด้วยวิธีการง่ายๆ คือให้หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของตนเอง ซึ่งบางคราวก็สุข บางคราวก็ทุกข์บางคราวก็เฉยๆ บางคราวเกิดความผ่องใสบางคราวเกิดความเศร้าหมอง บางคราวหนักบางคราวเบา บางคราวโลภ บางคราวไม่โลภ บางคราวโกรธบางคราวไม่โกรธ บางคราวหลง/เผลอ

บางคราวรู้สึกตัว บางคราวฟุ้งซ่านบางคราวหดหู่ บางคราววิ่งไปที่ตา บางคราววิ่งไปที่หูบางคราววิ่งไปทำงานทางใจ บางคราวเผลอบางคราวเพ่ง ให้คอยรู้คอยดูอยู่เนืองๆ ไม่นานก็จะเข้าใจสภาวะของจิตตนเองได้ แล้วจิตจะพลิกเข้าสู่ความสงบเองเป็นระยะๆ เป็นการใช้ปัญญานำสมาธิ

๔.๗.๓ การศึกษาจิตในภาคปฏิบัติเทียบเคียงกับคำสอนในภาคปริยัติ วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยให้ทำความสงบจิตตามข้อ ๔.๗.๒.๑ หรือหมั่นสังเกตความรู้สึกตามข้อ ๔.๗.๒.๒ และอ่านเรื่องจิตสิกขาในบทความนี้ประกอบด้วย ไม่นานก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจจิตตนเองได้กว้างขวางรัดกุมยิ่งขึ้น และการเจริญปัญญาในขั้นต่อไปก็จะเป็นเรื่องง่าย

๔.๘ ผลของการศึกษาเรื่องจิต ที่สำคัญก็คือ (๑) ไม่หลงสร้างอกุศลจิตเพราะความอยากและความจงใจที่จะปฏิบัติธรรม (๒) ไม่หลงทำสมถกรรมฐานทั้งที่คิดว่ากำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ (๓) ไม่หลงว่าบรรลุมรรคผลนิพพานทั้งที่เกิดเพียงอาการแปลกๆ ทางกายหรือทางจิต (๔) สามารถทำความสงบจิตในเวลาที่สมควรทำได้ง่ายและถูกต้องยิ่งขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนาจำนวนมาก มักหลงปรุงแต่งจิตให้เซื่องซึม หรือฟุ้งซ่านเที่ยวรู้เห็นออกไปภายนอก หรือเกิดนิมิตแปลกปลอมต่างๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์ทั้งในด้านการพักจิตให้เกิดกำลัง และในด้านการเตรียมความพร้อมของจิตเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป และ (๕) สามารถพัฒนาให้เกิดจิตที่มีคุณภาพพร้อมที่จะเจริญปัญญาหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้



ต่อไป ซึ่งจิตชนิดนี้ได้แก่จิตที่เป็นมหากุศลจิต ประกอบด้วยปัญญา และเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องโน้มน้าวชักจูงให้เกิดขึ้น เป็นต้น

สรุปแล้วเมื่อเราทราบลักษณะของจิตที่เป็นอกุศลและกุศล ตลอดจนทราบลักษณะของจิตที่ใช้ทำสมถกรรมฐานและเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เมื่อจิตชนิดใดเกิดขึ้นสติจะเกิดขึ้นระลึกรู้จิตนั้นโดยอัตโนมัติ หากจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลจิต อกุศลจิตจะดับลงทันทีแล้วเกิดมหากุศลจิตขึ้นแทนโดยอัตโนมัติ จิตดวงใหม่นี้แหละมีสัมมาสติและมีความตั้งมั่นชั่วขณะหรือขณิกสมาธิ และพร้อมที่จะเจริญปัญญาคือรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ต่อไป แต่ถ้าพบว่าในระยะนั้นจิตมีความสับสนวุ่นวายไม่สามารถรู้รูปนามได้ ก็ให้น้อมใจเข้าหาความสงบสุขด้วยการทำสมถกรรมฐาน จนจิตเกิดความตั้งมั่นรู้ตื่นและเบิกบานแล้ว จิตจะมีกำลังกลับมาตามรู้รูปนามเพื่อเจริญปัญญาได้ต่อไปใหม่ แต่ถ้าจิตสงบแล้วพึงใจในรสของความสุขสงบจนเกียจคร้านที่จะรู้รูปนามต่อไป ก็ให้รู้ทันว่าจิตติดความสงบเสียแล้ว จิตจะคลายตัวออกจากการยึดติดในความสงบนั้นและเจริญปัญญาต่อไปได้ แต่ถ้ายังไม่คลายตัวจากการติดความสงบ ก็พึงใช้อุบายเปลี่ยนอารมณ์เสีย ให้จิตเคลื่อนจากความสงบออกไปรู้อารมณ์อื่นๆ อาการติดความสงบก็จะหายไป

๕
ปัญญาสิกขา

<u>๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเรื่องปัญญา</u> เพื่อให้รู้จักวิธีใช้จิตที่มีคุณภาพแล้วไปศึกษาทำความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามจนปล่อยวางรูปนามได้และประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นสภาวะที่พ้นจากรูปนามและกิเลสตัณหาทั้งปวง

<u>๕.๒ ชนิดของปัญญา</u>

๕.๒.๑ ปัญญาที่จำแนกตามองค์ความรู้ แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิดคือ (๑) ปัญญาทางโลกหรือ**โลกียปัญญา** ได้แก่ความรู้ความฉลาดที่จะอยู่กับโลกอย่างเป็นทุกข์น้อยๆ หรือระงับความทุกข์ได้ชั่วคราว หรือข่มกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว เช่นเป็นผู้ฉลาดในการรู้จักทำทาน รักษาศีล และทำสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจ เป็นต้น และ (๒) ปัญญาพ้นโลกหรือ**โลกุตรปัญญา** ได้แก่

ความรู้ความเข้าใจอริยสัจจ์อันเป็นเหตุให้จิตปล่อยวางความยึดถือรูปนาม/กายใจ และประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นบรมสุขที่แท้จริง

๕.๒.๒ ปัญญาที่จำแนกตามที่มา แบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิดคือ (๑) **สุตตมยปัญญา**หรือปัญญาที่เกิดจากการได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ของผู้อื่น เช่นความรู้ที่เกิดจากการอ่านตำราและการรับฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์เป็นต้น (๒) **จินตามยปัญญา**หรือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาใคร่ครวญเอาเองด้วยเหตุผล และ (๓) **ภาวนามยปัญญา**หรือปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ ซึ่งจำแนกออกได้อีกเป็น ๒ อย่างคือ ปัญญาในการทำสมถกรรมฐานอันเป็นความรู้ความฉลาดที่จะดำเนินจิตไปสู่ความสงบสุข กับวิปัสสนาปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามอันเกิดจากการตามรู้รูปนามอยู่เนืองๆ

๕.๓ <u>วิธีให้เกิดปัญญา</u> ปัญญาที่จะให้ความสำคัญในบทความนี้คือวิปัสสนาปัญญาอันจะนำไปสู่โลกุตรปัญญา ซึ่งมีประเด็นที่ควรทำความเข้าใจดังนี้คือ

๕.๓.๑ เหตุให้เกิดปัญญา แม้พระอภิธรรมจะระบุว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาก็จริง แต่การที่จิตจะมีสัมมาสมาธิได้นั้นจิตก็ต้องมีองค์ประกอบอื่นอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้แก่สัมมาสติ ประเด็นที่น่าสนใจก็คือเหตุใดพระอภิธรรมจึงไม่ระบุว่าสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ทั้งนี้ก็เพราะลำพังการมีสติอย่างเดียวยังเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ สิ่งที่ทำได้คือการทำสมถ-

กรรมฐานซึ่งถ้าทำได้ถูกต้องก็จะเกิดสัมมาสมาธิ แต่หากทำได้ไม่ถูกต้องก็อาจจะเกิดมิจฉาสมาธิอันประกอบด้วยโลภะและโมหะก็ได้

สำหรับผู้เป็นสมถยานิกนั้น เมื่อทำสมถกรรมฐานจนจิตตั้งมั่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับทุติยฌานขึ้นไป อันเป็นสภาวะที่จิตพ้นจากการตรึก (วิตก) และการตรอง (วิจาร) ในอารมณ์กรรมฐานและเกิดธรรมเอก (เอโกทิภาวะ) อันเป็นตัวสัมมาสมาธิแท้ขึ้นแล้ว เมื่อจิตถอดถอนออกจากฌานแล้ว อิทธิพลของธรรมเอกจะยังไม่ดับไปทันที แต่จะส่งผลให้จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอารมณ์ทั้งปวงด้วยความเป็นกลาง และต่อเนื่องยาวนานต่อไปได้อีกช่วงหนึ่ง เช่นจิตจะมีสติเห็นองค์ฌานที่ดับไปสดๆ ร้อนๆ และเห็นสภาวธรรมอื่นๆ เช่นความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นแทน โดยที่ขณะนั้นจิตจะตั้งมั่นเป็นกลาง สติสักว่ารู้สักว่าเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมทั้งปวง จนเกิดปัญญาคือความเข้าใจความจริงของสภาวธรรมทั้งปวงว่ามีลักษณะเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตา

สำหรับผู้เป็นวิปัสสนายานิกนั้น เมื่อใดจิตมีสติระลึกรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏโดยไม่ได้จงใจ จิตจะเกิดความตั้งมั่นขึ้นชั่วขณะและสติจะสักว่าระลึกรู้สภาวธรรมนั้น เมื่อสภาวธรรมนั้นไม่ถูกเพ่งจ้องหรือกำหนดกดข่ม สภาวธรรมนั้นย่อมแสดงความจริงคือไตรลักษณ์ออกมาให้จิตเห็นและเข้าใจได้ ตัวความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์นั่นแหละคือตัวปัญญา

๕.๓.๒ วิธีรู้รูป

(๑) การรู้รูปจะมีคุณภาพคือเห็นไตรลักษณ์ได้ง่ายและชัดเจน ก็ต่อเมื่อจิตมีเอโกทิภาวะคือมีสัมมาสมาธิ หรือความตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ หรือความทรงอยู่ต่างหากจากอารมณ์ แล้วสักว่ารู้อารมณ์ได้อย่างนุ่มนวลและเป็นกลาง หากจิตไม่ตั้งมั่นแต่ไหลเข้าไปรวมหรือกำหนด เพ่งจ้อง จมแช่อยู่กับอารมณ์ จิตจะรู้ลักษณะอันเป็นไตรลักษณ์ของรูปได้ไม่ชัดเจน แต่จะกลายเป็นการเพ่งรูปจนกระทั่งจิตและ/หรือรูปหยุดนิ่ง และไม่แสดงไตรลักษณ์ให้เห็น

(๒) การรู้รูปนั้นนอกจากจะต้องไม่เพ่งรูปแล้ว ยังต้องไม่นำความคิดเกี่ยวกับรูปมาใช้ด้วย เช่นไม่ต้องคิดว่ารูปที่กำลังเดินอยู่นี้เป็นรูปเดินไม่ใช่เราเดิน หรือรูปที่กำลังนั่งอยู่นี้เป็นปฏิกูล/อสุภะ หรือรูปที่กำลังนอนอยู่นี้ไม่นานก็ต้องตาย ฯลฯ เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง และเมื่อคิดจิตก็จะตกจากการรู้ "รูป" อันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ กลายเป็นการรู้ "ความคิดเรื่องรูป" อันเป็นอารมณ์บัญญัติ ทำให้จิตในขณะนั้นไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้เลย

(๓) การรู้รูปจะต้องรู้รูปที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงรูปในอดีตด้วยอำนาจของสัญญา หรือตรึกถึงรูปในอนาคตด้วยอำนาจของสังขาร

(๔) การรู้รูปจะต้องไม่จงใจรู้ แต่สติเกิดระลึกรู้รูปขึ้นมาเองเพราะจิตจำสภาวะของรูปได้แม่นยำ

(๕) เมื่อรู้รูปใดๆ แล้ว หากจิตเกิดความยินดียินร้ายก็ให้มีสติรู้ทันจิต เพราะรูปที่รู้มาแต่แรกกลายเป็นอารมณ์ในอดีตไปแล้ว

ส่วนความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นได้กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อความยินดียินร้ายดับไปแล้ว จิตอาจจะมีสติระลึกรู้รูปต่อไปหรือจะรู้อารมณ์อื่นๆ ก็ได้ แต่หากจิตรู้ไม่เท่าทันความยินดียินร้าย จิตจะไม่เป็นกลางและอาจจะหลงตรึกถึงรูปหรือตรึกถึงเรื่องอื่นๆ หรือหลงแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขรูปหรือนามที่เนื่องด้วยรูปอันนั้น ซึ่งผิดหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ให้รู้รูปนามตามความเป็นจริง

(๖) เมื่อจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง และมีสติสักว่าระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏโดยไม่ได้จงใจรู้ ก็จะเห็นทันทีว่ารูปเป็นของไม่เที่ยงคือมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รูปถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา และรูปเป็นเพียงวัตถุธาตุหรือเป็นส่วนหนึ่งของโลกซึ่งไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

๕.๓.๓ วิธีรู้นาม

(๑) การรู้นามจะมีคุณภาพคือเห็นไตรลักษณ์ได้ง่ายและชัดเจน ก็ต่อเมื่อสติเกิดตามระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ โดยไม่ได้จงใจรู้ ดังนั้นอย่าตั้งใจหรือตั้งท่าเอาไว้ก่อนว่าจะรู้นาม นอกจากนี้ก็ไม่ต้องพยายามจะรู้นามให้ทันเป็นปัจจุบัน เพราะการรู้นามนั้นต้องตามรู้ คือนามเกิดขึ้นก่อนแล้วสติจึงเกิดระลึกตามหลังไปได้อย่างติดๆ เนื่องจากจิตจดจำสภาวะของนามได้ชัดเจน สติจึงเกิดตามระลึกได้เองเมื่อนามเกิดขึ้นแล้ว

(๒) เมื่อนามปรากฏและสติเกิดระลึกรู้นามได้แล้ว ก็อย่าส่งจิตถลำเข้าไปเพ่งจ้องนามเพราะอยากจะรู้นามให้ชัดๆ พึงรู้นามด้วยจิตที่ตั้งมั่นสักว่ารู้ว่าดู ให้รู้นามนั้นอย่างเป็นกลางหรืออย่างคนวงนอก

และไม่มีส่วนได้เสีย หากหลงถลำเข้าไปเพ่งจ้องนาม นามอาจจะเคลื่อนตัวหนีลึกเข้าไปภายใน หรืออาจจะดับ หรืออาจจะหยุดนิ่งแต่ไม่ดับ ซึ่งจิตจะไม่สามารถทราบได้เลยว่านามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ เช่นเมื่อเห็นว่านามไม่ดับก็จะไม่เห็นว่านามไม่เที่ยง หรือเมื่อเห็นว่านามดับก็จะเห็นว่านามเป็นอัตตาเพราะเราดับนามได้ด้วยการเพ่งนาม เป็นต้น

(๓) เมื่อรู้นามใดๆ แล้ว หากจิตเกิดความยินดียินร้าย ก็ให้มีสติรู้ทันจิต เพราะนามที่เป็นอารมณ์ให้สติระลึกรู้มาแต่แรกได้ดับไปแล้ว ส่วนความยินดียินร้ายที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นนามใหม่ก็ได้กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันไปเสียแล้ว หากจิตรู้ไม่ทันความยินดียินร้าย จิตจะไม่เป็นกลางและจะหลงตามหรือหลงแทรกแซงดัดแปลงแก้ไขนามอันนั้น ซึ่งผิดหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ให้รู้รูปนามตามความเป็นจริง

(๔) เมื่อจิตเป็นกลาง และมีสติสักว่าระลึกรู้นามที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ โดยไม่ได้จงใจรู้ ก็จะเห็นทันทีว่านามทั้งหลายมีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ควบคุมบังคับไม่ได้ และไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาแต่อย่างใด

๕.๔ ข้อสังเกตเกี่ยวกับระดับความตั้งมั่นของจิตในการรู้รูปกับนาม

๕.๔.๑ ขอให้สังเกตด้วยว่าเมื่อกล่าวถึง**การรู้รูป** ผู้เขียนจะกล่าวถึง**จิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง** แต่เมื่อกล่าวถึง**การรู้นาม** ผู้เขียนกล่าวถึงเพียง**จิตที่เป็นกลาง** ไม่กล่าวเน้นว่าตั้งมั่น ทั้งนี้เพื่อให้เพื่อนๆ

เห็นความแตกต่างในระดับความเข้มของสมาธิที่ใช้รู้รูปกับรู้นาม อย่างไรก็ตามมีนามอย่างหนึ่งคือเวทนา เป็นนามที่ต้องใช้ความตั้งมั่นในระหว่างที่รู้มากกว่านามอย่างอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวทนาทางกายหรือความรู้สึกสุขทุกข์ทางกาย เพราะเป็นสิ่งหยาบที่แนบเนื่องกับกาย ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นพอ จิตจะเกิดความฟุ้งซ่านเมื่อมีเวทนาทางกายที่รุนแรง ดังนั้นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเหมาะกับสมถยานิกเช่นเดียวกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อย่างไรก็ตามคำว่า "จิตตั้งมั่น" ในการเจริญกายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา ก็ไม่ได้หมายความว่าให้ตั้งจิตจนแข็งกระด้าง เพราะจิตที่แข็งกระด้างเป็นอกุศลจิต แต่เป็นเพียงผู้เจริญสติรู้ถึงความมีอยู่ของจิตที่แยกต่างหากจากรูปและเวทนาเท่านั้นเอง

๕.๔.๒ ผู้เขียนเคยเกิดความสงสัยอยู่นานกว่าสิบปี ว่าเมื่อมีจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นอยู่ต่างหากจากอารมณ์แล้ว เราควรเน้นการรู้ที่จิตผู้รู้หรือที่อารมณ์อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ แท้จริงเราไม่ได้มุ่งเอาทั้งผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ เราเพียงอาศัยรู้สึกถึงความมีอยู่ต่างหากของจิตผู้รู้เท่านั้นเองเพื่อจะได้เห็นว่ากายและเวทนาแม้กระทั่งอารมณ์อื่นๆ ก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หากจงใจหันไปดูหรือเพ่งจ้องจิตผู้รู้ จิตผู้รู้จะเปลี่ยนสถานะเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทันที แล้วเกิดจิตผู้รู้ดวงใหม่ที่อยู่ลึกเข้าไปกว่าเก่า ดังนั้นแม้เราจะมีจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นอยู่ ก็อย่าจงใจจ้องใส่จิตผู้รู้เป็นอันขาด

๕.๔.๓ การที่จิตตั้งมั่นเป็นจิตผู้รู้นั้นมีข้อดี คือสามารถรู้อารมณ์ได้อย่างเป็นกลางและยาวนาน โดยจะเห็นอารมณ์หมุนเวียนเกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่มีข้อเสียคือเราอาจจะหลงผิดว่าจิตผู้รู้เที่ยง

ก็ได้ เพราะในขณะที่อารมณ์เกิดดับหมุนเวียนนั้น จิตผู้รู้ที่ได้กำลังสนับสนุนจากการทำสมถกรรมฐานดูเหมือนเที่ยงเพราะตั้งมั่นอยู่ได้นานๆ แต่ความจริงจิตผู้รู้ก็เกิดดับเหมือนกัน เพียงแต่เกิดดับต่อเนื่องเหมือนๆ กันได้เป็นจำนวนมากและเกิดดับรวดเร็วมาก จนผู้ที่ไม่รู้จักสังเกตสำคัญผิดว่าจิตผู้รู้เที่ยง แท้จริงจิตผู้รู้ที่ตั้งมั่นนั้นไม่ใช่จิตดวงเดียวตั้งอยู่ได้นานๆ แต่เป็นจิตชนิดเดียวกันเกิดดับต่อเนื่องกันเป็นจำนวนมากต่างหาก

๕.๔.๔ การเจริญสติเจริญปัญญาด้วยการมีจิตผู้รู้นั้นสามารถดำเนินไปได้จนถึงขั้นพระอนาคามี และในขั้นที่เจริญสติปัญญาเพื่อให้เกิดอรหัตตมรรค จิตผู้รู้ก็ยังคงตั้งมั่นและเด่นดวงอยู่ ถึงจุดนี้จิตจะคลายความสนใจในอารมณ์อย่างอื่น แต่หันมาสนใจจิตผู้รู้เพราะเป็นสิ่งประหลาดอัศจรรย์ด้วยความผ่องใสและความสงบสุขอันประณีต จนสติปัญญาแก่รอบอย่างแท้จริงก็จะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของจิตผู้รู้อย่างซาบซึ้งถึงใจ แล้วปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้ เป็นอันจบการศึกษาในทางพระพุทธศาสนาแต่เพียงเท่านี้ ถัดจากนั้นจะเกิดจิตชนิดใหม่ที่เรียกว่า**มหากิริยาจิต** สภาวะของมหากิริยาจิตจะไม่ตั้งมั่นเด่นดวงดุจดังจิตผู้รู้ แต่ซึมซ่านตลอดโลกและจักรวาลและสัมผัสความสงบสุขเต็มโลกและจักรวาลทีเดียว

๕.๔.๕ สำหรับการเจริญปัญญาด้วยการรู้นามโดยเฉพาะนามจิตนั้น ผู้เขียนไม่ได้เน้นที่จิตตั้งมั่น แต่กล่าวถึงเพียงจิตที่เป็นกลางเท่านั้น แท้จริงจิตที่รู้นามก็ต้องตั้งมั่นเหมือนกัน แต่ตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็ดับไป ไม่จำเป็นจะต้องตั้งมั่นอยู่นานๆ เพราะนามเช่นความโลภโกรธหลงต่างๆ มีอายุสั้นมาก มันเกิดดับสืบเนื่องกันได้

เพียง ๗ ขณะจิตเท่านั้น ดังนั้นผู้เจริญวิปัสสนาโดยใช้นาม (เว้นแต่เวทนา) เป็นอารมณ์ จึงสามารถรู้นามได้เลยโดยไม่ต้องทำฌานเพื่อให้เกิดจิตผู้รู้หรือจิตที่มีเอโกทิภาวะเสียก่อน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะให้พวกเราตามรู้อารมณ์ต่างๆ ตะพึดตะพือไปโดยไม่สนใจทำความสงบจิต หากทำได้ก็ควรทำเป็นครั้งคราวเพื่อพักจิต เมื่อพักพอมีกำลังแล้วก็ตามรู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของธัมมารมณ์หรืออารมณ์ทางใจต่อไปอย่างสบายๆ หากรู้อารมณ์แล้วจิตเกิดปฏิกิริยาใดๆ ต่ออารมณ์ สติจะต้องระลึกรู้ปฏิกิริยานั้นได้เองจึงจะใช้ได้ แล้วจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ทั้งของจิตและธัมมารมณ์ทั้งปวง

๕.๕ ผลของการศึกษาเรื่องปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนา

หัวข้อสุดท้ายที่จะกล่าวถึงในบทความเรื่องนี้ก็คือประเด็นที่ว่าเมื่อศึกษาเรื่องรูปนามแล้วจะได้ผลอะไรบ้าง ซึ่งถ้าจะกล่าวอย่างรวบย่อแล้ว เราจะได้ทั้งประโยชน์คือความรู้ และได้รับความสุขอันประณีตแทบจะตลอดสายของการศึกษาทีเดียว และเมื่อศึกษาจบแล้วเราจะได้รับประโยชน์อันยิ่งหรือปรมัตถประโยชน์ คือเข้าถึงนิพพานอันเป็นบรมสันติสุขทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ทีเดียว กล่าวคือ

๕.๕.๑ การแยกรูปนาม เมื่อจิตมีความตั้งมั่นและเป็นกลางในการรู้รูปนามและสติเกิดระลึกรู้รูปนามโดยไม่ได้จงใจแล้ว สิ่งที่เรียกว่า “ตัวเรา” ก็จะกระจายตัวออกตามสภาพที่แท้จริงของเขา คือกระจายออกไปเป็นรูปนาม ถ้าสติปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะกระจายละเอียดออกไปอีกคือนามกระจายตัวออกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ส่วนรูปก็กระจายตัวออกไปเป็นตา หู จมูก ลิ้น และ

กาย หรือกระจายออกไปอีกเป็นธาตุดินน้ำไฟลม การที่รูปนาม กระจายตัวออกให้รู้ได้ด้วยปัญญานั้น เป็นจุดตั้งต้นของการถอดถอน ความเห็นผิดว่า "ตัวเรา" มีอยู่จริงๆ นี้เป็นความรู้จริงเบื้องต้นที่ได้จาก การเจริญปัญญาสิกขา

๕.๕.๒ การเห็นความเกิดดับ/เปลี่ยนแปลงของรูปนาม เมื่อรูปนามกระจายตัวออกแล้ว เราจะเห็นรูปนามแต่ละอย่างๆ ต่าง ก็ทำหน้าที่ของเขาเอง รวมทั้งมีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอๆ เช่นเห็นรูปหายใจเข้าแล้วรูปก็หายใจออก เห็นรูปนั่งแล้วก็เห็นรูปยืน เห็นรูปยืนแล้วก็เห็นรูปเดิน เห็นรูปเคลื่อนไหวแล้วรูปก็หยุดนิ่ง เป็นต้น หรือเห็นว่าจิตหลงเกิดขึ้นแล้วจิตหลงก็ดับไป มีช่องว่างเล็กๆ มาคั่นแล้วเกิดจิตดวงใหม่ที่รู้ว่าเมื่อกี้นี้จิตหลงไป เป็นต้น เหล่านี้เป็น ปัญญาที่เห็นความเกิดดับเปลี่ยนแปลงของรูปนาม อันเป็นจุดตั้งต้น ของการละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และ ถอดถอนความยึดมั่นในรูปนามลงได้ในภายหลัง

๕.๕.๓ ความเบื่อหน่ายเห็นความไร้สาระและทุกข์โทษ ของรูปนาม เมื่อเห็นความเกิดดับของรูปนามมากเข้า บางท่านจะเกิด ความรู้สึกเบื่อหน่ายในความปรุงแต่งทั้งปวง เพราะเห็นว่าความสุขเกิด แล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดี ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ ควรยินร้าย กุศลเกิดแล้วก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินดี อกุศลเกิดแล้ว ก็ดับไปไม่ใช่สิ่งที่ควรยินร้าย สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นล้วนแต่ดับไปไม่ใช่สิ่ง ที่ควรยินดียินร้าย จิตจะเบื่อสุขเท่ากับเบื่อทุกข์ เบื่อดีเท่ากับเบื่อชั่ว บางท่านก็เห็นว่ารูปนาม/ขันธ์ ๕ เป็นธรรมชาติบางอย่างที่ไม่ใช่ตัวตน ตัวตนของตนหายไป จึงเกิดความรู้สึกเวิ้งว้างหรือน่ากลัว หรือหา

สาระแก่นสารใดๆ ไม่ได้เลย เหล่านี้เป็นความรู้สึกของผู้ที่เจริญวิปัสสนา ซึ่งบางท่านก็ติดอยู่ตรงนี้นาน บางท่านรู้สึกอยู่ไม่นานจิตก็ผ่านจุดนี้ไปได้

๕.๕.๔ ความเป็นกลางต่อความปรุงแต่ง เมื่อตามรู้รูปนามมากเข้าก็จะเห็นว่าความเบื่อก็ดี ความรู้สึกว่าน่ากลัวก็ดี หรือความรู้สึกอื่นใดก็ดี ล้วนเป็นอารมณ์อันหนึ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไปทั้งสิ้น จิตจะเข้าสู่ความตั้งมั่นและเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวงโดยไม่ได้เจตนาจะให้เป็นอย่างนั้น นี่เป็นพัฒนาการทางปัญญาที่สำคัญมากทีเดียว และผู้ที่พัฒนามาจนถึงจุดนี้จิตใจจะมีความสงบสุขมาก และจะรู้สึกว่าโลกกระทบกระทั่งเข้ามาไม่ถึงจิตใจ อย่างไรก็ตามความเป็นกลางนี้ยังเป็นของไม่แน่นอน บางท่านก็เสื่อมกลับไปยินดียินร้ายกับอารมณ์อีก ในขณะที่บางท่านเกิดการก้าวกระโดดในทางธรรมต่อไปโดยไม่ได้คิดฝัน

๕.๕.๕ การมีดวงตาเห็นธรรม (ดา) เมื่อจิตเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวงและสติปัญญาแก่รอบแล้ว จิตจะเกิดการก้าวกระโดดในทางธรรมคือเกิดดวงตาเห็นธรรม โดยจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิเองแล้วเกิดกระบวนการตัดสินความรู้ขึ้น ๗ ขณะ คำว่า “มีดวงตาเห็นธรรม” ก็คือการที่จิตยอมรับและได้เห็นความจริงของกายของใจ ว่ามีธรรมดาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา กายนี้ใจนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา ผู้ยอมรับและเห็นความจริงอย่างนี้ด้วยใจจะเกิดความรู้สึกเหมือนเด็กหลงทางที่ได้พบพ่อแม่ เพราะจิตใจจะมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันอบอุ่นมั่นคง หรือเหมือนคนที่ตกอยู่กลางทะเลหรือหลงอยู่กลางป่าแล้วรู้ทิศทางที่จะว่ายน้ำเข้าฝั่ง

หรือเดินออกจากป่า พร้อมทั้งมีความมั่นใจว่าสักวันหนึ่งจะว่ายน้ำเข้าถึงฝั่งหรือเดินออกจากป่าได้อย่างแน่นอน แม้บางคราวจิตใจจะกวัดแกว่งตามโลกหรือตามกิเลสบ้าง แต่จิตใจก็ยังมีหลักยึด ทำให้ไม่ถึงกับกระทำสิ่งที่ผิดศีลธรรมทั้งหลายตามแรงบงการของกิเลสตัณหา กุศลของการมีดวงตาเห็นธรรมนี้จัดเป็นอนันตริยกรรมฝ่ายดี ผู้มีดวงตาเห็นธรรมแล้วเป็นอันปิดกั้นการต้องไปเกิดในอบายภูมิได้อย่างถาวร จัดว่าได้รับประโยชน์สุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต นี่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่ของปัญญาสิกขา ซึ่งยิ่งใหญ่ถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า เป็นประโยชน์ที่เหนือกว่าการได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิเสียอีก

๕.๕.๖ การรู้ปฏิจจสมุปบาทส่วนปลาย เมื่อเจริญปัญญาสิกขามากขึ้นไปอีกเป็นลำดับๆ ในที่สุดจิตจะรู้ความจริงของปฏิจจ-สมุปบาทส่วนปลายและมักรู้ในสายเกิดหรือสมุทยวาร ตั้งแต่นามรูปเป็นปัจจัยของอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยของผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยของเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยของตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยของอุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยของภพ ภพเป็นปัจจัยของชาติ และชาติเป็นปัจจัยของทุกข์

คือรู้ความจริงว่ารูปนามนี้มีอยู่เป็นขณะๆ เมื่อมีรูปนามก็ทำให้มีตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นเครื่องมือกระทบอารมณ์ต่างๆ ลำพังมีรูปอย่างเดียวหรือมีนามอย่างเดียวตาหูจมูกลิ้นและกายก็ทำงานไม่ได้ ต้องมีทั้งรูปและนามตาหูจมูกลิ้นและกายจึงทำงานได้ ส่วนใจนั้นเป็นนามซึ่งแม้ไม่มีรูปแต่มีนาม ใจก็ยังทำงานได้ เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายและใจรู้อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ก็เกิดความรู้สึก

เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ ขึ้น แล้วจิตก็เกิดความอยากที่จะเสพอารมณ์บ้าง อยากให้สภาวะบางอย่างดำรงอยู่บ้าง อยากให้สภาวะบางอย่างดับสูญไปบ้าง เมื่อมีความอยาก จิตก็เข้าไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์ แล้วเกิดการทำงานของจิตอันมีสภาพเป็นการบีบคั้นใช้งานจิต ซึ่งถูกสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราๆ จนจิตเกิดความเครียดหรือความทุกข์ขึ้นมา

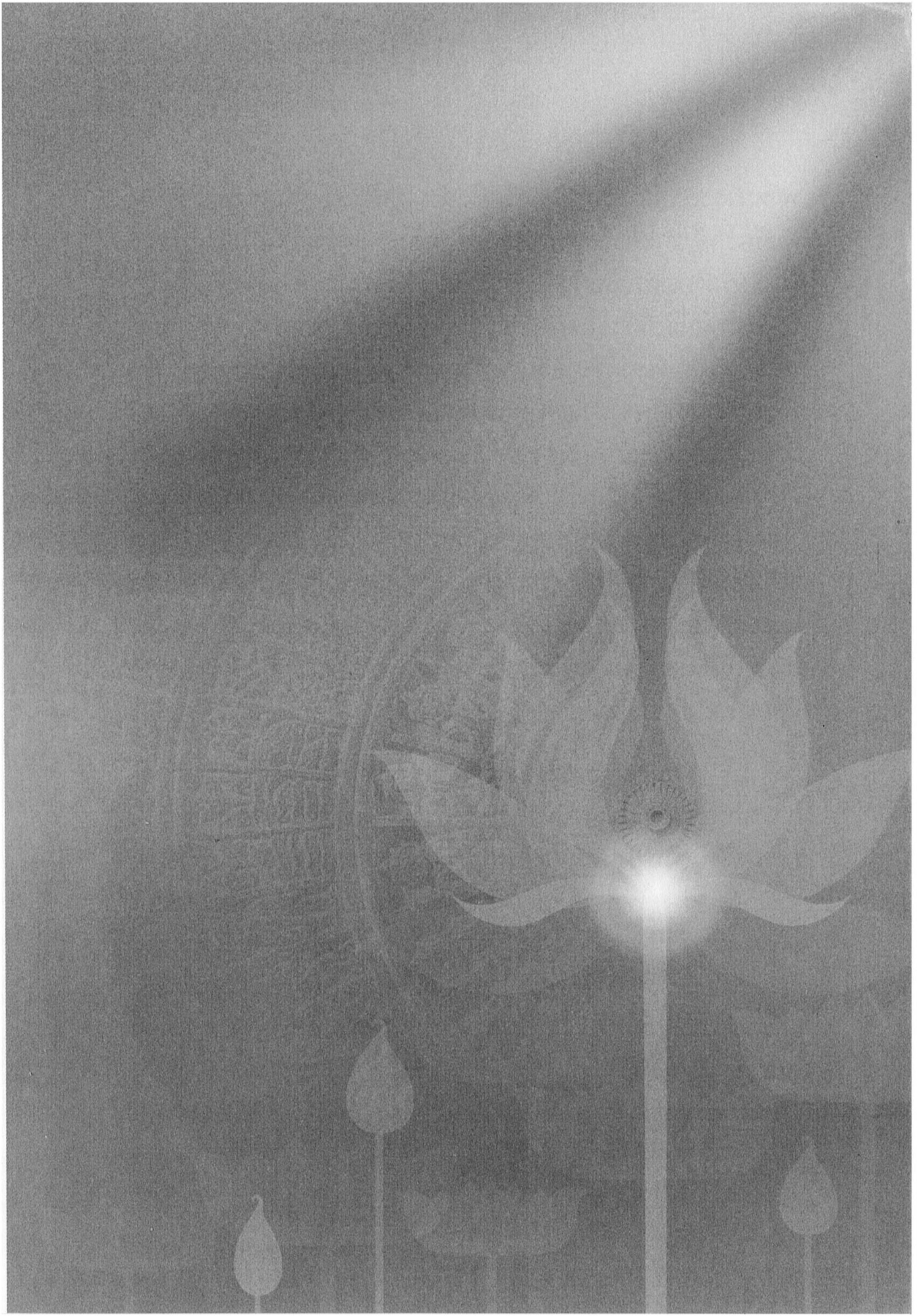
ผู้เจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดนี้จะเริ่มเห็นความจริงว่า ถ้าจิตไม่ส่งส่ายเพราะปราศจากความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าจิตเกิดความส่งส่ายเพราะความอยากและความยึดถืออารมณ์ จิตจะเกิดทุกข์ ดังนั้นจิตจึงหมดความส่งส่ายที่จะเที่ยวแสวงหาอารมณ์ภายนอก ไม่มีแม้กระทั่งการส่งส่ายภายในเพื่อแสวงหากามธรรมคือการคิดนึกเพลิดเพลินในเรื่องกาม จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงโดยอัตโนมัติ จิตจะเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูไม่ใช่ผู้แสวงหากามคุณอารมณ์ ความทุกข์หยาบๆ จะหมดไปจากจิตอย่างถาวร จิตจะมีความสงบสุขอิ่มเอิบอยู่ในตัวเองจนบางท่านเห็นว่าได้แค่นี้ก็พอใจแล้ว จึงไม่คิดจะศึกษารูปนามอีกต่อไปเพราะการศึกษาก็เป็นภาระของจิตใจอย่างหนึ่งเหมือนกัน

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดนี้ จิตใจจะได้รับความสุขอย่างมากมาย เป็นความสุขภายในตนเองโดยไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งปรนเปรอภายนอก ซึ่งมนุษย์ส่วนมากคิดไปไม่ถึงว่าความสุขชนิดนี้ก็มีอยู่ ความสุขที่ได้รับในขั้นที่พ้นกามได้นี้ มีมากถึงขนาดที่รู้สึกว่ามีความสุขเอิบอาบในดวงใจแผ่ซ่านออกมาถึงทุกปลายขน เหมือนได้อาบน้ำเย็นฉ่ำในยามที่อากาศร้อนทีเดียว

๕.๕.๗ การรู้แจ้งปฏิจจสมุปบาทส่วนต้น เมื่อจิตเจริญปัญญาสิกขามาถึงขั้นที่กล่าวในข้อ ๕.๕.๖ แล้ว ถัดจากนั้นจิตจะจำกัดวงของการเรียนรู้เข้ามาที่จิตผู้รู้ จะเห็นว่าจิตผู้รู้นั้นเป็นสิ่งที่คงที่เป็นสุข แต่ก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา แต่เมื่อเจริญปัญญาสิกขาต่อมาก็จะเกิดปัญญารู้แจ้งปฏิจจสมุปบาทส่วนต้น แต่จะรู้เด่นชัดปฏิจจสมุปบาทในสายดับหรือนิโรธวาร คือรู้ว่าเพราะรู้อริยสัจจ์ ๔ อย่างแจ่มแจ้งความดิ้นรนปรุงแต่งจึงไม่เกิดขึ้น เพราะความปรุงแต่งไม่เกิดขึ้นวิญญาณก็ไม่หยั่งลงสู่นามรูป เพราะวิญญาณไม่หยั่งลงสู่นามรูป นามรูปจึงไม่มีหรือไม่ถูกหยิบฉวยขึ้นมาให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป

เรื่องนี้อธิบายได้ว่า เดิมเราจะรู้สึกว่าจิตผู้รู้เป็นของดีของวิเศษ เป็นที่พึ่งอันเกษม แต่เมื่อเจริญปัญญาสิกขามากจนถึงขีดสุดจิตจะรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจจ์อย่างฉับพลัน คือรู้ว่าขันธ์ ๕ ซึ่งรวมทั้งจิตผู้รู้นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา (ซึ่งการรู้ไตรลักษณ์ของจิตนี้จะรู้เพียงมุมใดมุมหนึ่งจิตก็จะปล่อยวางความถือมั่นในจิตได้) เมื่อรู้แล้วความดิ้นรนปรุงแต่งที่ฝืนธรรมคือความดิ้นรนที่จะให้ขันธ์เที่ยงเป็นสุข และเป็นอัตตาก็จะหมดไป จิตก็จะไม่หยั่งลงสู่นามรูป ไม่หยิบฉวยนามรูปให้เป็นภาระกดถ่วงจิตใจอีกต่อไป รวมทั้งไม่ปรุงนามรูปในภพใหม่ขึ้นมาด้วย

เมื่อเจริญปัญญาสิกขามาถึงจุดที่เห็นแจ้งอริยสัจจ์โดยรู้แจ้งทุกข์แล้ว จิตจะพรากจากขันธ์ สำรอกออกจากขันธ์ หลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มปกคลุมจิตไว้เหมือนลูกไก่ที่เจาะเปลือกไข่ออกมาได้ก็เป็นอันจบการศึกษาในพระพุทธศาสนา เป็นอันสิ้นชาติสิ้นภพจบ



พรหมจรรย์แต่เพียงเท่านี้ ชีวิตที่เหลืออยู่เป็นชีวิตที่อัศจรรย์อย่างยิ่ง คือขันธ์ก็ยังทำหน้าที่ของขันธ์อยู่อย่างเดิม แต่จิตเป็นอิสระจากขันธ์ ไม่มีเครื่องกดถ่วงบีบคั้นจิตอีกต่อไป จิตทำหน้าที่ของจิตคือคิดนึกปรุงแต่งต่อไปก็จริง แต่มีความรู้สึกเหมือนไม่ทำอะไรเลย การทำงานทุกอย่างเป็นเพียงกิริยาล้วนๆ จิตจะเข้าถึงความสุขอันมหาศาลซึ่งเกินกว่าความคิดคำนึงจะคาดคะเนถึงได้ทีเดียว เป็นความสุขที่อิสระโปร่งโล่งเบา สะอาดหมดจด ไร้ขอบเขต กว้างขวางยิ่งกว่าท้องฟ้าอากาศ และผ่องใสยิ่งกว่าสิ่งที่ผ่องใสที่สุด จิตชนิดนี้ในทางพระอภิธรรมเรียกว่ามหากิริยาจิต ท่านอาจารย์มั่นเรียกว่าฐีติจิต หลวงปู่ดูลย์เรียกว่าจิตหนึ่ง หลวงปู่เทสก์เรียกว่าใจ ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตเดิมแท้ และหลวงปู่บุดดาเรียกว่าจิตเดียว คือมันเป็นหนึ่งอยู่เช่นนั้นไม่กลับเป็นสองขึ้นมาได้อีก คือไม่หลงไปสู่ความเป็นคู่เช่นสุข/ทุกข์ ดี/ชั่ว ใดๆ อีกต่อไป

๕.๕.๘ การรู้แจ้งนิพพาน ทันทีที่จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิตไว้และเป็นอิสระแล้ว จิตหนึ่งจะรู้แจ้งนิพพานอันเป็นธรรมหนึ่ง นิพพานเป็นสภาวะที่บริสุทธิ์สะอาดหมดจด ไม่มีสิ่งใดเจือปนได้ ว่าง ไร้รูปลักษณ์ ไร้ขอบเขต รุ่งเรือง เป็นบรมสุขและเป็นอมตะ จิตที่รู้นิพพานนั้นจะสัมผัสความสุขอย่างมหาศาล ซึ่งหากจะเปรียบเทียบความสุขจากกามคุณอารมณ์ กับความสุขจากฌานสมาบัติ และความสุขจากการรู้นิพพานแล้ว ก็พอจะเทียบเคียงได้ว่า ความสุขในกามคุณอารมณ์ที่มนุษย์ทั้งหลายรู้จักนั้น เป็นความสุขที่เคลือบคลุมหุ้มห่อจิตใจอยู่กลางอกเท่านั้น ส่วนความสุขอันเกิดจากฌานสมาบัติ

เป็นความสุขชื่นฉ่ำที่แผ่ซ่านไปทุกขุมขน และความสุขจากการรู้นิพพานนั้น เป็นความสุขที่เต็มจิตใจซึ่งใหญ่เต็มแผ่นฟ้าอากาศจนไร้ขอบเขต ไม่มีอณูใดที่ความสุขของนิพพานไม่ซึมซ่านอยู่

การที่จิตจะได้รับความสุขจากอารมณ์นิพพานมีอยู่หลายลักษณะ ที่เป็นสามัญสำหรับพระอริยบุคคลทั่วไปก็คือการรู้นิพพานในขณะที่เกิดอริยมรรคและอริยผล แต่ก็เป็นเวลาที่สั้นมาก เพราะอริยมรรคแต่ละชั้นเกิดขึ้นเพียง ๑ ขณะจิตเท่านั้น ส่วนอริยผลแต่ละชั้นก็เกิดขึ้นเพียง ๒-๓ ขณะจิตเท่านั้น นอกจากนี้จิตจะรู้นิพพานได้อย่างเต็มที่ก็ด้วยผลจิต เนื่องจากจิตไม่มีงานอื่นจะต้องทำแล้วเพราะผลจิตจัดเป็นโลกุตรวิบากจิต ในขณะที่เมื่อเกิดอริยมรรคนั้นมรรคต้องทำหน้าที่ประหารกิเลสขั้นละเอียด มรรคจิตจึงเป็นโลกุตร-กุศลจิตซึ่งยังมีงานต้องทำอยู่ ไม่ว่างงานที่จะซึมซับการรู้และความสุขของนิพพานได้อย่างเต็มที่เหมือนในขณะที่เกิดผลจิต

ยังมีการรู้นิพพานในลักษณะอื่นอีก ที่เป็นสาธารณะสำหรับพระอริยบุคคลทั่วไปก็คือการเข้าผลสมาบัติ ผลสมาบัติเป็นโลกุตร-สมาบัติคือเป็นอัปปนาสมาธิที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ และทำให้ผลจิตเกิดซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นจำนวนมาก ไม่ใช่เพียง ๒-๓ ขณะเหมือนตอนที่บรรลุอริยผลในแต่ละชั้น

การเข้าผลสมาบัติต้องประกอบด้วยสิ่งสองสิ่ง คือ (๑) จิตที่ทรงอัปปนาสมาธิและ (๒) ต้องรู้อารมณ์นิพพาน ดังนั้นปุถุชนทั้งหลายแม้จะชำนาญในการเข้าอัปปนาสมาธิก็ไม่สามารถเข้าผลสมาบัติได้ เพราะไม่เคยเห็นนิพพาน สำหรับพระอริยบุคคลทั้งหลายแม้จะ

ไม่เคยฝึกเข้าอัปปนาสมาธิ ก็พอจะเข้าผลสมาบัติได้ เพราะในขณะที่บรรลุมรรคผลนั้นเองจิตจะเข้าอัปปนาสมาธิคือฌานชั้นใดชั้นหนึ่งโดยอัตโนมัติ จึงไม่เป็นการยากนักที่พระอริยบุคคลจะเข้าฌานชั้นนั้นอีกในภายหลัง เพราะจิตเคยเข้าฌานนั้นมาแล้ว

อย่างไรก็ตามไม่ใช่ว่าพระอริยบุคคลทั้งหลายจะชำนาญในการเข้าผลสมาบัติเสมอกัน เพราะการเข้าผลสมาบัตินั้นใช้นิพพานเป็นอารมณ์ พระอริยบุคคลชั้นต้นเคยเห็นนิพพานน้อยครั้ง การเข้าผลสมาบัติจึงลำบากกว่าพระอริยบุคคลชั้นสูง คือมักจะต้องเริ่มต้นจากการตามรู้รูปนามจนจิตเพิกรูปนามเข้าไปเห็นนิพพาน ในขณะที่พระอริยบุคคลชั้นสูงคุ้นกับนิพพานมากกว่า พอมนสิการถึงนิพพานก็เห็นนิพพานได้เลย แต่ทั้งนี้ยังมีประเด็นสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือพระอริยบุคคลที่พิจารณาทบทวนนิพพานบ่อยๆ จนมีปัจจเวกขณวสีเมื่อมนสิการถึงนิพพานเมื่อใดก็รู้ชัดได้เลย ท่านเหล่านี้ก็จะเข้าผลสมาบัติได้คล่องแคล่วกว่าท่านที่ไม่ค่อยได้พิจารณาทบทวนถึงนิพพาน

กระบวนการที่จิตจะเข้าผลสมาบัตินั้นจึงเริ่มต้นด้วยการรู้รูปนามสำหรับท่านที่ไม่ชำนาญในการรู้นิพพาน และเริ่มต้นด้วยการมนสิการถึงนิพพานสำหรับท่านที่ชำนาญ ถึงจุดหนึ่งจิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป แล้วเกิดอนุโลมจิตทำหน้าที่ดับอารมณ์ของโลกียะคืออารมณ์รูปนามให้หมดไป โดยอนุโลมจิตจะเกิด ๓ ขณะสำหรับผู้ที่ตรัสรู้เร็ว และ ๔ ขณะสำหรับผู้ที่ตรัสรู้ช้า จากนั้นผลจิตก็จะเกิดติดต่อกันนับไม่ถ้วน จนถึงเวลาที่จะออกจากผลสมาบัติจึงจะเกิดภวังคจิตตัดวิถีของผลสมาบัติให้ขาดลง เป็นการออกจากผลสมาบัติ

สำหรับนิพพานภายหลังจากการดับขันธ์แล้วเป็นเรื่องไกลตัว และปุถุชนนึกไปไม่ถึง หากนึกถึงคราวใดถ้าไม่สุดโต่งไปทางด้านสัสสตทิฏฐิอันได้แก่ทัศนะที่เชื่อว่าแม้นิพพานแล้วก็ยังมีขันธ์อยู่ ก็ต้องสุดโต่งไปข้างอุทเฉททิฏฐิอันได้แก่ทัศนะที่เชื่อว่าเมื่อนิพพานแล้วก็ดับสูญทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นจึงขอไม่นำมากล่าวไว้ในบทความนี้ให้เกิดเป็นข้อถกเถียงทางปรัชญา

๕.๕.๙ การมีชีวิตแบบบัวไม่ติดน้ำ แท้จริงจิตของคนและสัตว์ทั้งหลายจะส่งออกไปเกาะเกี่ยวกับอารมณ์อยู่ตลอดเวลาราวกับท่อนไม้แช่น้ำ แล้วจิตจะเกิดการกระเพื่อมหวั่นไหวยินดียินร้ายไปกับอารมณ์อย่างไม่มีทางรู้เท่าทันได้เลย ต่อเมื่อเริ่มศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจนเกิดสติรู้เห็นสภาวธรรมได้แล้ว จะรู้สึกว่าอารมณ์ก็เป็นอันหนึ่ง จิตก็เป็นอีกอันหนึ่ง คล้ายกับเห็นว่ากาย เวทนาและจิตสังขารก็ทำงานโลภโกรธหลงไป โดยมีธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเป็นผู้รู้ผู้เห็นสภาวธรรมที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น และเห็นว่าบางคราวธรรมชาติรู้ก็แยกจากอารมณ์ บางคราวธรรมชาติรู้ก็ไหลรวมเข้ากับอารมณ์ เมื่อศึกษามาถึงจุดนี้บางท่านก็เกิดความสงสัยว่า ควรจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏอยู่กลางอกเป็นก้อนเล็กบ้างใหญ่บ้าง หนักบ้างเบาบาง สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง หรือควรตามรู้ธรรมชาติรู้ที่เหมือนจะอยู่ด้านบนแถวๆ ศีรษะดี เรื่องนี้ขอเรียนว่าถ้าสติจะระลึกรู้อะไรก็รู้อันนั้น อย่าจงใจรู้อันใดอันหนึ่ง เพราะเราไม่ได้เอาอะไรสักอย่างเดียว

เมื่อเจริญปัญญาเรียนรู้จิตใจของตนเองมากเข้าๆ ก็จะเห็นอีกว่า จิตใจจะถูกยึดถือและบีบเค้นอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไม่รู้จักจบสิ้น

เมื่อเจริญปัญญามากขึ้นไปอีก จนถึงขั้นที่สติตามรู้สภาวธรรมได้เป็นอัตโนมัติแล้ว จะเห็นว่าทันทีที่ตื่นนอน งานแรกที่ทำก็คือการหยิบฉวยจิตขึ้นมาศึกษาพิจารณา และเกิดการบีบคั้นจิตอยู่ตลอดเวลาด้วย ทั้งจะพบว่าจิตพร้อมจะหยิบฉวยจิตได้โดยง่ายแต่ปล่อยวางไม่เป็น

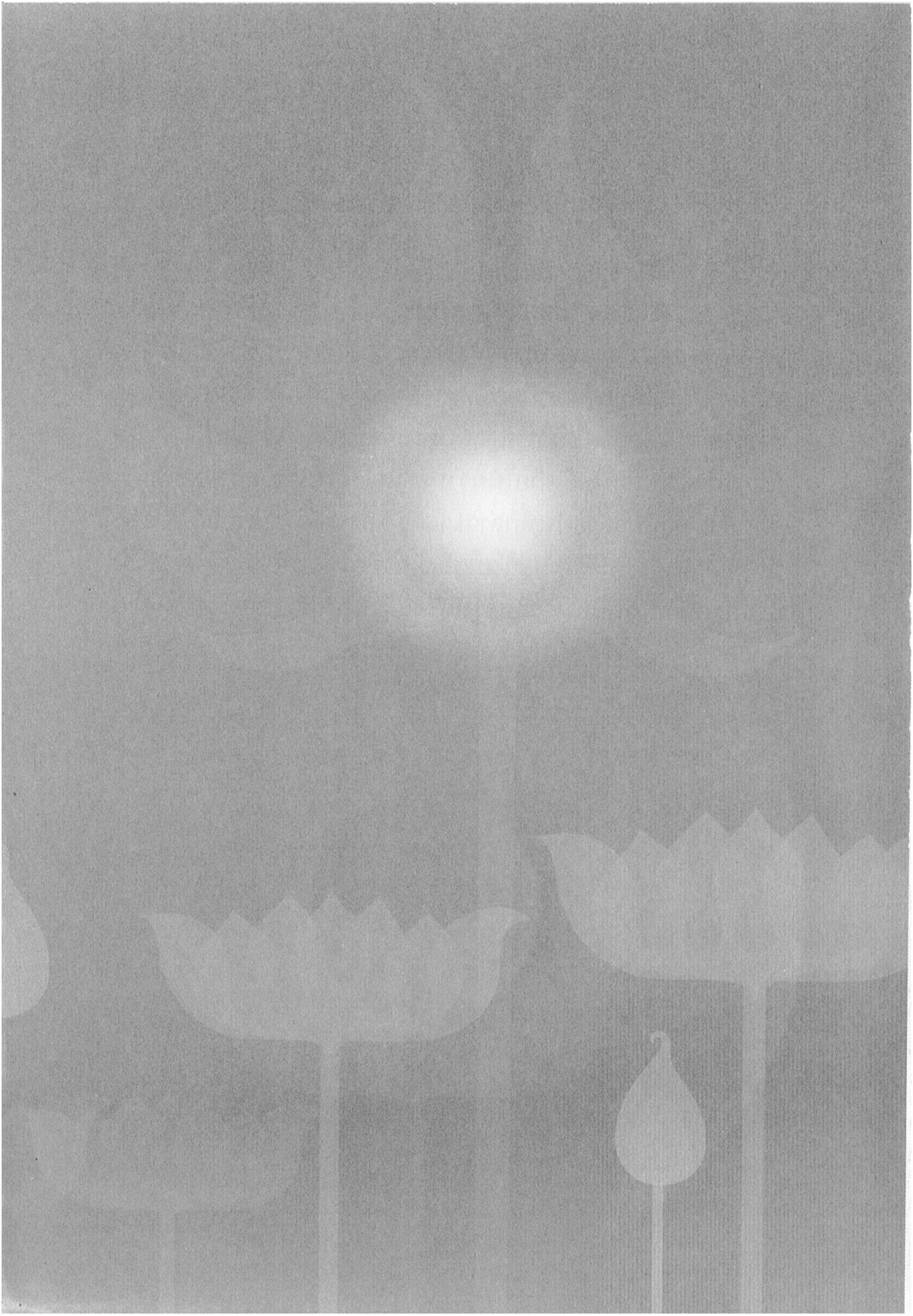
เมื่อเจริญปัญญาจนถึงขีดสุดคือรู้แจ้งในความเป็นไตรลักษณ์ของจิตแล้ว ก็เท่ากับการรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง เพราะจิตเป็นทุกข์ตัวสุดท้ายที่จะปล่อยวางได้ จากนั้นจะเห็นว่าจิตเกิดการปล่อยวางก้อนทุกข์ที่กลางอก พร้อมทั้งสลัดทิ้งธรรมชาติรู้ที่ตั้งอยู่เบื้องบนทิ้งไปพร้อมๆ กัน ถึงจุดนี้จิตใจจะเป็นอิสระเพราะไม่ได้ยึดถืออะไรเลย จิตจะได้สัมผัสกับความสุขของนิพพานที่ยิ่งใหญ่ เป็นอันจบการศึกษาพระพุทธศาสนาแต่เพียงเท่านี้ นี้คือการรู้แจ้งอริยสัจจ์ที่ชัดเจนหมดจดถึงขีดสุด

ภายหลังที่จบการศึกษาทางพระพุทธศาสนา เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งอริยสัจจ์แล้ว ชีวิตที่เหลืออยู่จะอยู่กับโลกในลักษณะของบัวที่ไม่ติดน้ำ คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจก็ทำหน้าที่ไปอย่างเดียวกับมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในการรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แต่อารมณ์ทั้งหลายจะมีลักษณะเหมือนสิ่งที่เคลื่อนไหวไปในอวกาศที่ว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดไปกระทบกระทั่งกับอารมณ์ทั้งหลายนั้นที่จะก่อให้เกิด

ความทุกข์ในจิตใจขึ้นมาได้อีก เพราะปล่อยวางจิตที่จะรองรับความทุกข์ทิ้งไปได้แล้ว

๕.๕.๑๐ ที่สุดแห่งกองทุกข์ หลังจากที่ได้ศึกษาบทเรียนทั้ง ๓ จนจบแล้ว จิตก็พ้นจากกองทุกข์คือพ้นจากขันธ์ แต่ขันธ์ก็ยังคงไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาอยู่ดังเดิม ดังนั้นการเสวยเวทนาทางกายจึงยังมีอยู่แต่ไม่มีการเสวยเวทนาทางใจอีก แม้ใจจะมีความสุขมากเพียงใด ใจก็ไม่ยึดถือในความสุขนั้น คงอยู่กับความสุขนั้นดังดอกบัวที่ไม่เปียกน้ำอย่างที่กล่าวมาแล้ว ถึงจุดนี้ความตายก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าชื่นชอบ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าติดใจ เพียงมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขเหมือนคนที่ทำงานรับจ้างเสร็จแล้วนั่งเล่นๆ รอรับค่าจ้างอยู่ และค่าจ้างนั้นก็คืออนุปาทิเสสนิพพานหรือความสิ้นขันธ์อันเป็นกองทุกข์นั่นเอง

(๒๔ ตุลาคม ๒๕๔๙)



ประวัติหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
(โดยย่อ)

เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

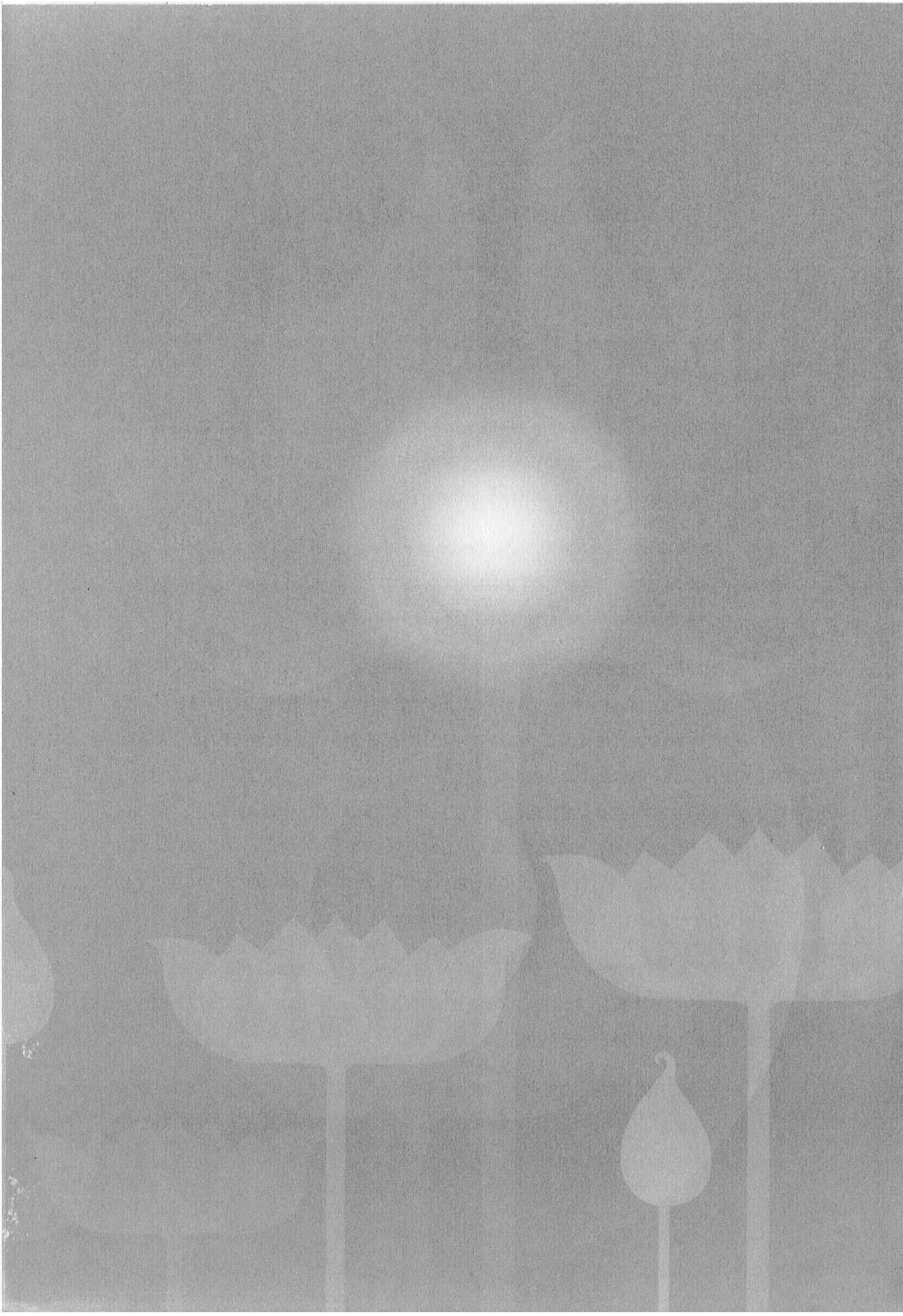
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท ณ คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้ชำนาญการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

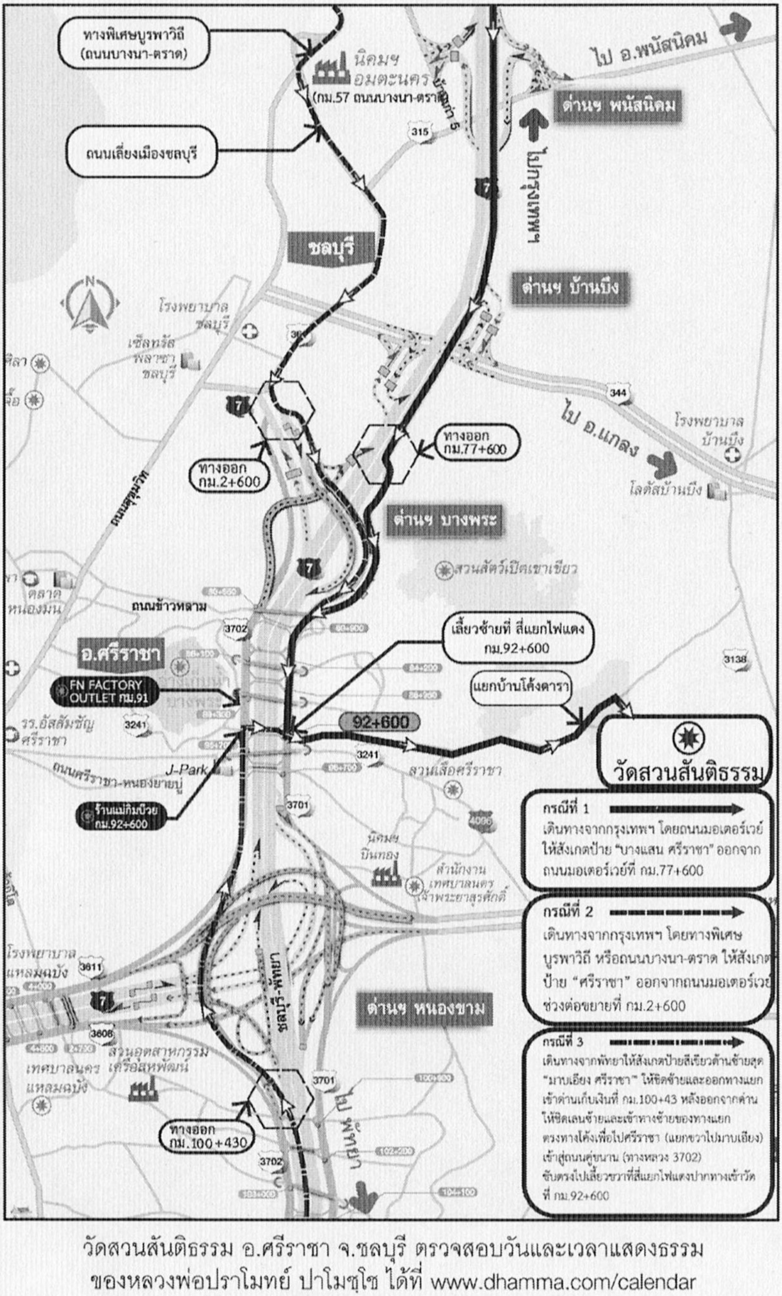
การศึกษาธรรม นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุธ ฐานิโย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น, อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฏ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน *วิมุตติปฏิปทา* (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* (๒๕๔๕), *ประทีปส่องธรรม* (๒๕๔๗), *ทางเอก* (๒๕๔๙), *วิมุตติมรรค* (๒๕๔๙) และ *แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล* (๒๕๕๑)



แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
หรือโทร. 096-9356359



หลังจากที่ได้ศึกษาบทเรียนทั้ง ๓ จนจบแล้ว จิตก็พ้นจากกองทุกข์คือพ้นจากขันธ์ แต่ขันธ์ก็ยังคงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาอยู่ดังเดิม ดังนั้นการเสวยเวทนาทางกายจึงยังมีอยู่แต่ไม่มีการเสวยเวทนาทางใจอีก แม้ใจจะมีความสุขมากเพียงใด ใจก็ไม่ยึดถือในความสุขนั้น คงอยู่กับความสุขนั้นดังดอกบัวที่ไม่เปียกน้ำอย่างที่กล่าวมาแล้ว ถึงจุดนี้ความตายก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าชื่นชอบ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าติดใจ เพียงมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขเหมือนคนที่ทำงานรับจ้างเสร็จแล้ว นั่งเล่นๆ รอรับค่าจ้างอยู่ และค่าจ้างนั้นก็คืออนุปาทิเสสนิพพาน หรือความสิ้นขันธ์อันเป็นกองทุกข์นั่นเอง

วิมุตติมรรค ● พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

หนังสือจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย